

கோமாளிமேடை குழு வெளியீடு

1

உடான்ஸ்
பாம்புகளால் இரையின் சுவையை உணரமுடியாது

உண்மை

முழுமையாக உணரமுடியாது என்று கூறமுடியாது.

அதன் வாசனை அறியும் திறனோடு ஒப்பிட்டால் சுவை உணரும் திறன் சற்று குறைவு. பாம்பால் கசப்பு சுவையை அறியமுடியும். இந்த திறன் இருப்பதால்தான் பாம்பினால் நச்சு உயிரிகளை உண்டு சாகாமல் பிழைத்திருக்க முடியும். வாசனை அறியும் திறன் கொண்ட நாக்கு மூலம்தான் தகுந்த இரையைக் கண்டறிகிறது. தனது இணையைக்கூட இம்முறையில் தேர்வு செய்கிறது.

விலங்குகள் எழுப்பும் ஒலிக்கு நிலப்பரப்பு ரீதியான வேறுபாடு கிடையாது!

உண்மை

பல்வேறு நாடுகளில் பலவிதமான நிலப்பரப்புகளில் வசிக்கும் பறவைகளும், விலங்களும் எழுப்பும் ஒலி மாறுபடுகின்றன என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இங்கிலாந்தில் காணக்கிடைக்கும் சிறியவகை பறவைகளான (Chaffinches, Coal, great tits, Yellowhammer) ஆகியவற்றின் குரல்களை பதிவு செய்தபோது குரல் மாறுபாடு தெரியவந்துள்ளது. லண்டனிலுள்ள காக்னி மல்லார்ட் வாத்துகள், கார்ன்வில் பகுதியைச் சேர்ந்த வாத்துகளை விட உச்ச குரலில் குவாக் என்ற ஒலியை எழுப்புகின்றன. கடலில் ஆர்கா, ஹம்பேக் ஆகிய திமிங்கலங்கள் தங்களுக்குள் உரையாடுவதற்கென தனித்தன்மையான ஒலியைப் பயன்படுத்துகின்றன.

சிலந்திகள் எதையும் பகிர்ந்துகொள்ளாது!

உண்மை

பொதுவாக சிலந்திகள் இரை, வலை என எதையும் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்வதில்லை. ஆனால்

சிலநேரங்களில் கூட்டுறவு முயற்சி மூலம் அதிக பயன்கள் கிடைத்தால், பிறருடன் இணைந்து வேட்டையாடுகிறது. தென் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த அனெலோசைஸ் (Anelosimus), ஆப்பிரிக்காவைச் சேர்ந்த ஸ்டீகோடைபஸ்(Stegodyphus) ஆகிய சிலந்திவகைகள் உயிர் பிழைத்திருப்பதற்காக இரையை, வலையை பகிர்ந்துகொள்கின்றன. காலனி சிலந்திகள் எனப்படும் பராவிக்சியா(Parawixia), சிர்டோபோரா(Cyrtophora) வகை சிலந்திகளும் பகிர்ந்துகொள்ளும் தன்மை கொண்டவை. இரையை பங்குபோடுவதில் சிலந்திகள் மற்றவற்றை ஏமாற்றும் இயல்பையும் கொண்டுள்ளன.

லிஃப்டினைத் தாங்கும் கேபிள்கள் அறுந்தால் லிஃப்ட் கீழே விழுந்துவிடும்

உண்மை

திரைப்படங்களிலும், நாளிதழ்களிலும் பார்த்த, படித்த விபத்துகளை நினைத்து உங்களுக்கும் இப்படி பயமேற்பட்டு இருக்கலாம். ஆனால் இன்று லிஃப்டிலுள்ள மேம்பட்ட பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளால், அதில் செல்பவர்களின் உயிருக்கு எந்தவித பாதிப்பு ஏற்படாது.
அனைத்து லிஃப்ட்களிலும் மின்மோட்டர்களோடு இணைக்கப்பட்ட நான்கு முதல் எட்டு இரும்பு கயிறுகள் இருக்கும். இவையும் துண்டிக்கப்பட்டால் தானியங்கியாக பிரேக் அமைப்பு இயங்கி லிஃப்டை நிறுத்தும். இவையும் செயலிழந்தால், லிஃப்டைத் தாங்க ஷாக் அப்ஸார்ப்பர் அமைப்புகள் உண்டு. லிஃப்ட் திடீரென செயலிழந்து போனால், அதிலிருந்து கீழே எட்டிக் குதிப்பது போன்ற சாகச செயலைச் செய்வது, உயிருக்கு ஆபத்தானது. காத்திருந்து உதவிகளைக் கோரி பாதுகாப்பாக

வெளியேறுவது சிறந்தது.

மனிதர்கள் சூப்பர்மேனாக மாற முடியும்

உண்மை

கார்ட்டூன், அனிமேஷன், திரைப்படம் என அனைத்து இடங்களிலும் விதவிதமான சூப்பர் ஹீரோக்கள் இடம்பிடித்து விட்டனர். ஆங்கில சேனல்களின் நிகழ்ச்சிகளில், இதுபோன்ற அரிய திறன்களைக் கொண்ட மனிதர்களையும் பார்த்திருப்பீர்கள். அபார ஞாபக சக்தி, உலோகத்தை ஈர்க்கும் காந்தசக்தி, அசாதாரண உடல்வலிமை, எக்ஸ்ரே பார்வை. காயம் வேகமாக குணமாவது, விரலில் நெருப்பை உருவாக்குவது என இவற்றைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படலாம். ஆனால் இதுபோன்ற சக்தி கொண்டவர்கள், உங்கள் நண்பராக இருந்தால் நிச்சயம் பயப்படுவீர்கள். அதீத சக்திகொண்ட மனிதர்கள் ஒன்றாக சேர்ந்து தங்களைப் போன்ற மனிதர்களை உருவாக்க முயன்றால் என்னாகும்? உடல், மன ஆற்றல்களைக் கொண்டு தினசரி பணியை சிறப்பாக செய்ய முயல்வதே சரியானது. அதையும் தாண்டி உடல்திறன்களை சர்க்கஸாக மாற்றி வித்தை காட்டினால் ஆபத்துகளே அதிகம்.

ரோலர்கோஸ்டரில் பயணிக்கும்போது கீழே விழ வாய்ப்பிருக்கிறது.

உண்மை

பொழுதுபோக்கு பூங்காக்களில் உள்ள ரோலர்கோஸ்டர் முழுக்க இயற்பியல் விதிகளின்படி செயல்படுகிறது. இயக்க ஆற்றல், நிலையாற்றல், ஈர்ப்புவிசை ஆகியவற்றின்படி செயல்படுவதால் அதில் பயணிப்பவர்கள் மேலும்

கீழுமாக, தலைகீழாக அதிவேகமாக சென்றாலும் கீழே விழமாட்டார்கள். பயணிகள் அதில் அமருவதற்கு முன்னரே மணல் மூட்டைகளை வைத்து சோதிக்கின்றனர். பின்னர், பூங்கா பணியாளர்கள் அதில் ஏறி பயணிப்பது இரண்டாம் கட்ட சோதனை.

பயணிகள் அமருகின்ற கார் மேலேறுவதிலும் கீழிறங்குவதிலும் புவிஈர்ப்புவிசையின் பயன்பாடு அதிகம். இயக்க ஆற்றல் முறையில் பயணிகள் மேலும், கீழும் சென்று வருகின்றனர். நிலையாற்றல் பயணிகளின் மீது எதிராக செயல்படுவதால் அவர்கள் கீழே விழுவதில்லை. ரோலர்கோஸ்டர் அமைப்பு நீள்வட்ட வடிவில் அமைக்கப்படுவது மையவிலக்கு விசையின் கடுமையைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதன் வேகமும், திசையும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். நியூட்டனின் இயக்கவியல் விதிப்படி செயல்படும் இந்த அமைப்பின் இயக்கம், சீரற்றது ஆகும்.

கோடைக்காலத்தில் சூரிய ஒளி மூலம் நடைபாதையில் முட்டையை வேக வைக்க முடியும்

உண்மை

கோடை வெயில் காரணமாக இப்படிப்பட்ட யோசனைகள் பலருக்கும் தோன்றும். முட்டையிலுள்ள புரதம் முழுமையாக வேக 70 டிகிரி செல்ஸியஸ் வெப்பம் தேவை. நடைபாதைக் கற்கள் கருப்பு நிறத்தில் இருந்தால் இது ஓரளவு சாத்தியம். ஆனால் முட்டை சீராக வெந்திருக்க வாய்ப்பு குறைவு. கான்க்ரீட்டில் வெப்பம் 62 டிகிரி செல்ஸியஸ்தான் இருக்கும் என்பதால் முட்டையை முழுமையாக வேகவைப்பது கடினம்.

அமெரிக்காவிலுள்ள அரிசோனா மாநிலத்தில்

ஆண்டுதோறும் ஜூலை 4 அன்று, சூரியவெப்பம் மூலம் முட்டையை வேக வைக்கும் போட்டியை நடத்துகிறார்கள். இதில் பங்கேற்பாளர்கள் லென்ஸ், கண்ணாடி, அலுமினிய பிரதிபலிப்பான்கள் என பலவற்றையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். 1899ஆம் ஆண்டிலேயே லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் டைம்ஸ் பத்திரிகையில் இத்தகைய புருடா செய்திகள் வலம்வந்திருக்கின்றன.

கடல் உயிரினமான ஆக்டோபஸால் மனிதர்களை அடையாளம் காண முடியும்.

உண்மை

உண்மைதான். முதுகெலும்பற்ற கடல் உயிரினமான ஆக்டோபஸ்ஸிற்கு எட்டு கரங்கள் உண்டு. இவற்றின் சிக்கலான நரம்பமைப்புகள் மூலம் தகவல்களை எளிதாக நினைவுகொள்ளுகின்றன. கரங்களிலுள்ள நரம்புகள் மூலம் தகவல்களைப் பெற்று அவை தன் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஆய்வகங்களிலும், கடலிலும் உள்ள ஆக்டோபஸ்களை சோதித்ததில் அவை விளையாட்டுத்தன்மை கொண்டவை. பார்த்து தொட்டுணர்ந்த மனிதர்களின் முகங்களை அவை எப்போதுமே மறப்பதில்லை என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார். ஆக்டோபஸ்களோடு நெருங்கிப் பழகிய ஆராய்ச்சியாளர்கள், தங்கள் தோற்றத்தையும், ஆடைகளையும் மாற்றிக்கொண்ட பின்னும் ஆக்டோபஸ்கள் அவர்களை சரியாக அடையாளம் கண்டு வியக்க வைத்துள்ளன.

கப்பல் மாலுமிகள் வானத்தின் நிறத்தைக்

கவனிப்பது அவசியம்!

உண்மை

உண்மைதான். வானத்தைப் பார்த்து தட்பவெப்பநிலையை கணிப்பது முழுக்க தவறு என்று கூறிவிட முடியாது. அதிகாலையில் கிழக்கில் கீழ்வானம் சிவப்பதும், சூரியன் மறையும் போது மேற்கு திசையில் வானம் சிவப்பதற்கும் வேறுபாடுகள் உள்ளன. கடலில் செல்லும் கப்பல்கள் தட்பவெப்பநிலையைப் பொறுத்தே பயணிக்கின்றன. வானிலையில் குறைந்த காற்றழுத்தம், அதிக காற்றழுத்தம் ஆகிய இரு அம்சங்கள் உள்ளன. இதில் அதிக காற்றழுத்தம் இருந்தால் காற்றில் தூசு, துரும்புகள் என அனைத்தும் கீழ்பரப்பில் வீசிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால் வானம் தெளிவாக இருக்கும். குறைந்த காற்றழுத்தம் நீடிக்கும்போது, தூசி பறக்காது. மேல்பரப்பில் காற்று வீசிக்கொண்டிருக்கும். வானம் தெளிவாக இருக்கும். சூரியன் உதயமாகும்போதும், மறையும்போதும் சிவப்பு நிறமாக தோன்றுவதற்கு தூசிகள் ஒளியை சிதறடிப்பதுதான் காரணம்.

குறைந்த காற்றழுத்தத்தில் சூரிய ஒளி நீல நிறமாக தெரியும். அதிகாலையில் சூரிய ஒளி கீழ்வானத்தில் சிவப்பாக மேகங்கள் தெரிகிறது என்றால், அதிக காற்றழுத்தம் அங்கிருந்து நகர்கிறது. அடுத்து குறைந்த காற்றழுத்தம் வரப்போகிறது என்று பொருள். மேற்கில் சிவப்பு நிற மேகங்கள் சூரிய அஸ்தமனத்தின்போது தெரிந்தால், அதிக காற்றழுத்த சூழ்நிலை ஏற்படப்போகிறது என்று பொருள். பொதுவாக மேற்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி புயல், சூறாவளி ஏற்படும் என்பதால் வானத்தை மாலுமிகள் கண்காணித்து தங்கள் உயிரையும் பொருட்களையும் காப்பாற்றிக்கொள்கின்றனர்.

மனிதர்களால் அனைத்து தட்பவெப்பநிலையிலும் வாழ முடியாது.!

உண்மை

ஒருவர் குள்ளமாக, உயரமாக இருக்கலாம். ஒருவர் கருப்பாக, மற்றொருவர் சிவப்பாக இருக்கலாம். ஆனால் குறிப்பிட்ட தட்பவெப்பநிலையில் வாழ்வதை இதெல்லாம் தடுக்காது. உடல் என்பது வெளிப்புறச்சூழலுக்கு ஏற்ப தன்னை பொருத்திக்கொள்கிறது. இதனால் மனிதர்கள் துருவப்பகுதிகளிலும், பாலைவனங்களிலும், சமவெளிப்பகுதிகளிலும், காடுகளிலும் கூட வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

பனிப்பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் உடலுக்கு அதிக வெப்பம் அவசியம். எனவே கம்பளி உடைகளை அணிவார்கள். இதன்மூலம் அவர்களின் ரத்தம் உறைந்துபோகாமல் கதகதப்பாக இருக்கும். அவர்களின் உடலுக்கு வெப்பம் தர கொழும்பு நிரம்பிய உணவுப்பொருட்களைச் சாப்பிடுவார்கள். இதன்மூலம் மெல்ல உடல் அப்பகுதியில் வாழ்வதற்கான தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளும். ஆண் மற்றும் பெண் ஆகிய பாலினத்தோருக்கு தட்பவெப்ப மாறுபாடுகளை சமாளிப்பதில் சில வேறுபாடுகள் உண்டு. ஆனால் அவை பெரியளவு வாழ்க்கையை பாதிப்பதில்லை.
தட்பவெப்பநிலைக்கு பொருந்திச்செல்ல உடல் வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகள் அனைவருக்கும் பொதுவானவையே. இனம், நிறம், உடல் அளவுகளைப் பொறுத்து எதுவும் மாறுவதில்லை.

துருப்பிடித்த ஆணிகளை மிதித்தால் டெட்டனஸ் பாதிப்பு ஏற்படும்

உண்மை

டெட்டனஸ் பாதிப்பு வர ஆணிகளால் ஏற்பட்ட காயம் போதும். அது துருப்பிடித்திருப்பது அவசியமில்லை. புண்ணை சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்து குணமாக்காதபோது அதில் சி.டெடானி பாக்டீரியா தொற்று ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக டெட்டனஸ் தொற்று ஏற்படுகிறது. காய்ச்சல், தசைகள் இழுத்துப்பிடிப்பது, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள். முறையாக ஊசி போடவில்லையெனில் நோயாளியைக் காப்பாற்றுவது கடினம். இந்நோய்த்தொற்று நரம்புகளை முடக்குகிறது. தையல் ஊசி, தோட்டக்கருவிகள், விலங்குகள் கடிப்பது, கீறல்கள் ஆகியவற்றையும் சரியாக கவனிக்காதபோது டெட்டனஸ் பாதிப்பை ஒருவருக்கு ஏற்படுத்தக் கூடும்.

கிராஷ் டெஸ்ட்டுகளில் பயன்படுத்தப்படும் மாடல்களால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறைகின்றன.

உண்மை

கார்களில் ஏற்படும் விபத்துகளில் மனிதர்களின் இறப்பைக் குறைக்க டம்மி மாடல்கள் உதவுகின்றன. இவற்றைப் பயன்படுத்தி கார் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் சோதனைகளைச் செய்கின்றன. இதில் தேர்ச்சி பெறும் கார்கள்தான் சந்தையில் விற்பனைக்கு வரமுடியும். 1949ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க விமானப்படை சியரா சாம் என்ற டம்மியை முதன்முதலில் தனது விமானத்திற்காக தயாரித்து சோதித்தது. 1970ஆம் ஆண்டில் ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் நிறுவனம் டம்மியில் பல மாறுதல்களைச் செய்து, 1976இல் ஹைபிரிட் 3 என்பதை உருவாக்கியது. தற்போது

நவீன முறையில் தோர் எனும் டம்மிகள் மனிதர்களைப் போன்ற எடையில் உருவாக்கப்பட்டு சோதிக்கப்படுகின்றன. இதில் உள்ள சென்சார்கள் மூலம் 37 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட தகவல்களை சேகரிக்க முடியும். விபத்து சோதனை வீடியோ, பத்திற்கும் மேற்பட்ட கேமராக்களால் படம்பிடிக்கப்பட்டு ஆராயப்படுகிறது. இதன்மூலம் கார்களை பாதுகாப்பானதாக உருவாக்க முடியும்.

நம் கண்களால் நான்காவது பரிமாணத்தைப் பார்க்க முடியும்.

உண்மை

இயற்பியலாளர்கள் பத்துக்கும் மேற்பட்ட பரிமாணங்கள் இருப்பதாக கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனால் நம்மால் மூன்று பரிமாணங்களைத் தாண்டுவது மிகவும் கடினம். காரணம், அதனை நம் மூளை எப்படி புரிந்துகொள்ளும் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. 2டி படங்களை டிவியில் தியேட்டரில் பார்த்திருப்பீர்கள். இதில் படங்கள் தட்டையாக இருக்கும். இவற்றை 3டிக்கு மாற்றினால் அவற்றின் வடிவத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதில் ஏற்படும் அடர்த்தியை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். அதில் அனைத்து உருவங்களும் உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருப்பது போல தோன்றும். சார்பியல் தியரிப்படி ஐன்ஸ்டீன் கூறிய நேரம் என்பது நான்காவது பரிமாணம் என்றாலும் இந்த அம்சம், விண்வெளியில் பிரிக்கமுடியாதபடி உள்ளது. இவற்றை மூளை உணர முடியாது. காரணம், மூளைக்கு அவை இன்னும் பழகவில்லை. எதிர்காலத்தில் இவற்றை இயற்பியலாளர்களும், கணித மேதைகளும் சாத்தியப்படுத்தலாம்.

விர்ச்சுவல் முறையில் உருவாக்கப்படும் சிமுலேட்டர்கள் சாலை விபத்துகளை தடுக்க உதவுகின்றன.

உண்மை

உண்மை. இன்று அனைவருமே வாகன உரிமத்தை எளிதாகப் பெறமுடிகிறது. ஆனால், நம்மில் பலரும் பல்வேறு பருவச்சூழல்களுக்கும், மோசமான சாலைகளுக்கும் ஏற்ப, வாகனங்களை ஓட்ட முடியாமல் தடுமாறி வருகிறோம். இதன் காரணமாகவே, ஏராளமான விபத்துகள் நேருகின்றன. சிமுலேட்டர்கள் முதலில் விமானத்துறை பயிற்சிக்காக உருவாக்கப்பட்டன.

தற்போது வாகனங்களை ஓட்டுபவர்களின் இயல்புகளைக் கண்டுபிடிக்க விர்ச்சுவல் முறையில் சிமுலேட்டர் கருவிகள் பயன்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட வாகன மாடலில் கார் இருக்கைகள், ஸ்டீயரியங் வீல் கிளட்ச், கியர், பிரேக் ஆகியவையும் இருக்கும். விஆர் கருவியைக் கண்களில் பொருத்திக்கொண்டு கணினி விளையாட்டு போல விளையாட வேண்டியதுதான். சாலைகள், சூழல்கள் மட்டும் கணினியால் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும். இதில் பல்வேறு கடினமான கட்டங்களில் வாகனங்களை ஒருவர் எப்படி கையாள்கிறார் என்பதை எளிதில் அறியலாம். இதன்மூலம் ஒருவரின் வாகனம் கையாளும் திறனை சிறப்பாக கணிக்க முடியும். ஆனால் இச்சோதனைக்கான கட்டணம் அதிகம். டோட்டல் வெகிள் டைனமிக்ஸ் என்ற இச்சோதனைக் கருவியை அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த அஸீம் எஸ்காண்டிரியன் என்பவர் வடிவமைத்தார். ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆதரவுடன் உருவாக்கப்பட்ட இக்கருவியை அமெரிக்கா போக்குவரத்துத்துறை அங்கீகரித்துள்ளது.

சாலை விபத்துகளை வாகனங்களிலுள்ள விளக்குகள் தடுக்கின்றன.

உண்மை

உண்மை. பல்வேறு பருவ காலங்களிலும், இரவுகளிலும் விளக்குகளை சரியாக எரியவிடாததன் காரணமாக பெருமளவு சாலை விபத்துகள் நடக்கின்றன. 70 கி.மீ. வேகத்திற்கு மேல் கனரக வாகனங்கள் செல்லும்போது, ஓட்டுநர்களால் சாலையில் எதிர்வரும் வாகனங்களை சரியாக பார்க்கமுடியாது. இதனால், வண்டியிலுள்ள முன்விளக்குகளின் ஒளிச்செறிவை குறைப்பதிலும் அதிகரிப்பதிலும் தடுமாறுகின்றனர். இப்பிரச்னைக்கு ஸ்மார்ட் பீம் எனும் தொழில்நுட்பம் தீர்வு தருகிறது. இதன்படி, வாகனத்தின் முன்பகுதியில் பொருத்தப்படும் கேமரா, சென்சார், எதிர்வரும் வாகனத்தின் விளக்கொளியைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப விளக்கின் ஒளிச்செறிவை தானாகவே மாற்றிக்கொள்கிறது. இத்தொழில்நுட்பம் முன்னணி கார் தயாரிப்பு நிறுவனங்களின் கார்களில் பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

நமக்கு ஐந்து உணர்வுநிலைகள்தான் உண்டு.

உண்மை

உண்மையல்ல. பார்த்தல், கேட்டல், தொடல், சுவையுணர்வு, முகர்தல் ஆகியவற்றை பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். மேற்சொன்ன உணர்ச்சிகளை நமது உடலிலுள்ள ஐம்புலன்களான கண், காது, வாய், மூக்கு, உடல் ஆகியவற்றின் மூலம் உணர்கிறோம் இவையன்றி, உடலின் சமநிலையை உணர்வது, ஒருவரின் மனநிலையை உணர்வது, வெப்பநிலையை

உணர்வது, தன்நிலையை உணர்வது ஆகியவையும் உண்டு. எனவே யாராவது ஐந்து வகையான சென்ஸ் எனக்கு உண்டு என்றால் உங்கள் சட்டைக் காலரை தூக்கிவிட்டு ஒன்பது வகை சென்ஸ் எனக்குண்டு என பெருமையடித்துக் கொள்ளலாம்.

மின்னல் குறிப்பிட்ட இடத்தை இருமுறை தாக்காது.

உண்மை

உண்மையல்ல. பிறரின் உயிரைப் பறிக்கும் ஆபத்தான நம்பிக்கை இது. மின்னல், இடி தாக்குதல் வானில் இருந்தால் வெட்டவெளியில், மரத்தடியில் நிற்பது ஆபத்தானது. மின்னல் எளிதாக மரங்களை, நீர்நிலைகளைத் தாக்கும் என்பதால், பாதுகாப்பான இடத்தில் நிற்பது அவசியம். இடி, மின்னலின் போது அருகிலுள்ள உலோகப் பொருட்கள், ஸ்விட்சுகள் ஆகிய மின்சாரத்தைக் கடத்தும் எதனையும் தொடக்கூடாது. மின்னல் குறிப்பிட்ட இடத்தை அல்லது ஒரு மனிதரை இருமுறை தாக்காது என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் கிடையாது. இந்த நேரத்தில் பட்டம் விடுவது போன்ற விளையாட்டைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

உடலைக் கடுமையாக வருத்திக்கொண்டால் மூக்கில் ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. 1980களில் வெளியான ஆங்கில திரைப்படங்கள், காமிக்ஸ்களில் அதிசய சக்தி

கொண்ட நாயகர்கள் தங்கள் சக்தியை அதிகம் பயன்படுத்தினால் பக்கவிளைவாக மூக்கில் ரத்தம் கொட்டி மயங்கி விழுவார்கள். உண்மையில் பனி, வறண்ட காலநிலையில் மூக்கில் ரத்தம் கொட்டுவது இயல்பானது. உயர் ரத்த அழுத்தம், மூக்கை விரலால் நோண்டுவது காரணமாகவே பெரும்பாலானோர்க்கு மூக்கில் ரத்தம் கொட்டுகிறது. சில நிமிடங்கள் தானாகவே ரத்தம் கொட்டுவது நின்றுவிடும். இப்படி ரத்தம் கொட்டுவதற்கு எபிஸ்டாக்சிஸ் (Epistaxis) என்று பெயர். ரத்தம் உறையாமல் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம். உடலை அல்லது மூளையை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கொட்டுவதில்லை.

பூமியில் நிலநடுக்கம் ஏற்படுவது போல வானிலும் ஏற்படுவது உண்டு.

உண்மை

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அமெரிக்காவிலுள்ள அலபாமா மாநிலத்தில் சில பகுதிகளில் வெடிகுண்டு வெடித்தாற் போன்ற பெரும் சத்தம் கேட்டது. இந்த ஒலி இரண்டு, மூன்று நாட்கள் ஒலித்திருப்பதை, தேசிய தட்பவெப்பநிலை சேவை மையம் பதிவு செய்துள்ளது. திடீரென அப்பகுதியில் ஏற்பட்ட ஒலிக்கு விமானங்கள் அல்லது நிலநடுக்கங்கள் காரணம் இல்லை என பின்னர் கண்டறியப்பட்டது. சுனாமி ஏற்படும் போது அலைகள் ஏற்படுத்தும் இரைச்சல், கடல் படுகையிலிருந்து மீத்தேன் வாயு வெளியேறுவது, அமெரிக்காவின் ரகசிய விமானம் செல்வது என பல்வேறு விளக்கங்களை ஆராய்ச்சியாளர்கள் பேரொலிக்கு காரணமாக கூறிவருகின்றனர். ஸ்கைகுவேக் (Skyquake) எனப்படும் இந்த நிகழ்ச்சிக்கு இதுவரை சரியான விளக்கம்

கிடைக்கவில்லை.

வாகனங்களை இயக்கப் பயன்படுத்தும் ஸ்டார்ட் – ஸ்டாப் முறை எரிபொருள் சிக்கனத்திற்கானது.

உண்மை

உண்மைதான். 2017ஆம் ஆண்டு ஃபோக்ஸ்வேகன் கார் தயாரிப்பு நிறுவனம், ஸ்டார்ட் – ஸ்டாப் இயங்குமுறையை உருவாக்கியது. இம்முறையில் பிரேக் பெடலை நன்கு அழுத்தினால் வண்டி எஞ்சின் அணைந்துவிடும். பெடலிலிருந்து காலை எடுத்தால் வண்டி இயக்கத்திற்கு வரும். சிக்னலில் காத்திருக்கும்போது, முக்கியமான நேர போக்குவரத்து நெருக்கடிகளில் இந்த தொழில்நுட்பம் எரிபொருளை சேமிக்கும். இம்முறையை ஃபோக்ஸ்வேகன், அமெரிக்காவை கருத்தில் கொண்டே உருவாக்கியது. கடும் வெயில், பனி ஆகிய சூழ்நிலைகளிலும், காரிலுள்ள ஏசியை அதிகளவு பயன்படுத்தும்போதும் ஸ்டார்ட்- ஸ்டாப் வசதி எதிர்பார்த்த பயன்களைத் தராது. நகரில் காரில் சுற்றிவந்து பணி செய்பவர்களுக்கு இந்த வசதி பயனுள்ளது. இதன்மூலம் 15 சதவீதம் காற்று மாசுபாடு குறையும் என்கிறார்கள் வாகனத்துறை சார்ந்த வல்லுநர்கள்.

நாம் பயணிக்கும் விமானங்களால் விண்வெளிக்குச் செல்ல முடியாது

உண்மை

உண்மை. இங்கு நம்மை சுமந்து பல்வேறு நகரங்களுக்கு இடையில் பறக்கும் விமானங்களின் எந்திர விசிறி சுழற்சிக்கு ஆதாரமாக காற்று உள்ளது. ஆனால் விண்வெளியில் காற்று இல்லையே? அமெரிக்காவில் 1950ஆம் ஆண்டில் தயாரிக்கப்பட்ட எக்ஸ்-15 என்ற விண்வெளி விமானம், 1959ஆம் ஆண்டு விண்வெளியைத் தொட்டது. ஒலியின் வேகத்தில் பயணிக்கும் இதில் சாதாரண விமான எஞ்சின் பயன்படுத்தப்பட்டது. இதற்கு முன்னதாக எக்ஸ் -15 என்ற விமானம் விண்வெளி தொடங்குவதாக கூறப்படும் நூறு கி..மீ. தொலைவை எட்டிவிட்டு திரும்பியது. இந்த விமானம் ஆக்சிஜன் மற்றும் எத்தில் ஆல்கஹாலால் இயங்கியது.

அணு துகள்களை செறிவூட்டும்போது, அவை தவறாக முடுக்கப்பட்டால் மக்கள் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

உண்மை

2008ஆம் ஆண்டு ஸ்விட்சர்லாந்திலுள்ள செர்ன் மையத்தில் புரோட்டான் துகள்களை பெரும் எந்திரம் ஒன்றின் மூலம் உருவாக்கி, அதில் ஆராய்ச்சி செய்தனர். இதன் காரணமாக உலகமெங்கும் இந்த அணு துகள்கள் செறிவூட்டப்பட்டு செலுத்தப்படும்போது, ஏதேனும் தவறு ஏற்பட்டால் மக்கள் பலியாவார்கள் என்று வதந்திகள் பரவின. இதுவரை அதுபோல எந்த சம்பவங்களும் நடக்கவில்லை. ஆற்றல் கொண்ட அணு துகள்களுக்கு உயிரினங்களை அழிக்கும் சக்தி உண்டுதான். ஆனால் இம்மையத்தில் துல்லியமான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளோடு ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுவதால் நாம் பதற்றப்பட வேண்டியதில்லை. இத்தகைய ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் புதிய

கண்டுபிடிப்புகள், சேவைகள் கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

மின்னலால் தாக்கப்பட்டவரைத் தொடக்கூடாது!

உண்மை

உண்மை அல்ல. மின்னலால் தாக்கப்பட்டவருக்கு உடனே முதல் உதவி செய்யலாம். அதில் தவறு ஏதுமில்லை. ஏனெனில் மனித உடல் மின்சாரத்தை சேமித்து வைப்பதில்லை. உதவுபவருக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. எனவே, மின்னலால் தாக்கப்பட்டவருக்ககு உடனடியாக சிபிஆர் **(Cardiopulmonary resuscitation (CPR)** முறையைக் கையாண்டு அவரை உயிர் பிழைக்க வைப்பது முக்கியம்.

இடிமின்னலின் போது காரில் இருப்பது பாதுகாப்பானது!

உண்மை

ஓரளவுக்கு உண்மை. பெரும்பாலான கார்கள் இடி, மின்னலின்போது நமக்கு பாதுகாப்பை அளிக்கின்றன. முடிந்தவரை மழைக்காலங்களில் வெளியில் செல்லாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பது நல்லது. காரின் டயர் ரப்பரால் ஆனது என்பது மின்னல் தாக்கலின்போது பெரிய உதவியை செய்யாது. காரிலுள்ள உலோகங்களே மின்சாரத்தை பூமிக்கு கடத்துகின்றன. பைக், சைக்கிள், உலோகமல்லதாத மேற்கூரை கொண்ட வாகனங்கள் ஆகியவற்றில் மழைக்காலங்களில் வெளியில் செல்வது மின்னல் தாக்குதலிருந்து நம்மை பாதுகாக்காது.

அணுஉலைகள் மூலம் கார்பன் வெளியீட்டைக் குறைக்க முடியாது

உண்மை

உண்மையல்ல. அணுஉலைகள் செயல்பாடு, அதில் வெளியாகும் கழிவுகள், பாதுகாப்பு பற்றி எதிர்மறையாக நிறைய செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன. யுரேனியம், புளூட்டோனியம் சார்ந்த பயன்பாடு, அதிகளவில் மின்சாரத்தை தயாரிக்க உதவுகிறது. ஆனால் இதிலிருந்து வெளியாகும் கழிவுகள் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தியாவில் அதிகளவு உள்ள தோரியத்தை பயன்படுத்தும்போது, கார்பன் வெளியீட்டைக் குறைத்து மின்சாரத்தைத் தயாரிக்க முடியும். 2012ஆம் ஆண்டு தோரியம் சார்ந்து அணுஉலைகளை அமைக்க திட்டமிடும் அறிவிப்பு வெளியானது. ஆனால் இன்றுவரை இத்திட்டம் முழுமையாகவில்லை. அணுஉலைகள் மூலம் தூய்மையான முறையில் மாசுபாடின்றி மின்சாரத்தை தயாரிக்க முடியும்.

வேதி ஆயுதங்களும், அணு ஆயுதங்களும் சம அளவில் ஆற்றல் கொண்டவை!

உண்மை

பாதிப்பை ஒப்பிடுவது கடினம். வேதி ஆயுதங்கள் (நச்சுவாயுக்கள்) அணு ஆயுதங்கள் போல பல்லாயிரம் பேரை உடனே கொன்று விடாது. ஜப்பானின் டோக்கியோவில் உள்ள சுரங்கப்பாதையில் சரின் என்ற விஷவாயு கசிந்த விபத்தில் சில நிமிடங்களில் 13 பேர் பலியானார்கள். நரம்புகள், நுரையீரல், இதயம் என பாதிக்கும் நச்சு வாயுக்கள், அதற்கு மாற்று மருந்து தேடும் முன்னரே பலரை கொல்ல வல்லது. தப்பி பிழைப்பவர்களும் ஊனமாக அதிக வாய்ப்புள்ளது. முதல் உலகப்போரில் நச்சு வாயு

தாக்குதலால் 90 ஆயிரம் பேர் பாதிக்கப்பட்டனர். பலி எண்ணிக்கை குறைவு என்றால் நச்சுவாயுவின் அடர்த்தி, பலம் குறைவாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

வேதி ஆயுதங்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியாது!

உண்மை

அணுஆயுதங்களைக் கண்டுபிடிப்பது போல வேதி ஆயுதங்களை கண்டுபிடிக்க முடியாது. காரணம், இதனை தயாரிக்க சிறிய இடம் இருந்தால் போதும். வேதிச் சேர்மானங்களை அறிந்தால் தனிநபர் கூட தயாரித்து விட முடியும். உலக நாடுகளில் 1980ஆம் ஆண்டு தொடங்கி, வேதி ஆயுதங்களை அழிக்கும்பணி நடைபெற்று வருகிறது. இதுவரை 80 சதவீதம் அழிக்கப்பட்டுவிட்டது. ஆனாலும் சில நாடுகள் வேதி ஆயுதங்களை மறைமுகமாக தயாரித்து வருகின்றன. 1995ஆம் ஆண்டு ஜப்பானைச் சேர்ந்த ஓம் ஷின்ரிக்கியோ எனும் மத அமைப்பு, சரின் எனும் நச்சு வாயுவை 70 டன் அளவில் தயாரித்து அதனை உள்நாட்டில் மக்கள் மீது சோதித்துப் பார்த்து அதிர வைத்தது.

காரை நிறுத்திவிட்டு மீண்டும் இயக்கும்போது எரிபொருள் வீணாகும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. கார் செயல்பாடின்றி இருக்கும்போது எஞ்சினை அணைக்காமல் இருப்பதில்தான் அதிக எரிபொருள் செலவாகிறது. என அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த என்விரோன்மென்ட் டிபென்ஸ் ஃபண்ட் என்ற தன்னார்வ தொண்டு அமைப்பு, கூறியுள்ளது. பத்து நொடிகளுக்கு மேல் வாகனங்களை இயக்கமின்றி வைத்திருந்தாலும்

எஞ்சினை நிறுத்திவிடுவது எரிபொருளை அரைப்பங்கு (1 லிட்டருக்கு) சேமிக்க உதவும் என்கிறது. நவீன எலக்ட்ரிக் ஸ்டார், ஃப்யூல் இன்ஜெக்‌ஷன் முறைகள் எரிபொருளை சேமிக்க உதவுகின்றன.

கியரை நியூட்ரலில் மாற்றி பயணித்தால், எரிபொருள் செலவு குறையும்!

உண்மை

உண்மை. கியரை நியூட்ரலுக்கு மாற்றி வைத்தால் எரிபொருள் குறைவாகவே செலவாகும். காரணம், நியூட்ரலில் வாகனம் இயங்குவதில்லை. ஆனால் அடிக்கடி நியூட்ரலில் கியரை மாற்றி வைத்தால் வாகனத்தை மீண்டும் இயக்கத்திற்கு கொண்டுவரும்போது, கூடுதலாக எரிபொருள் தேவைப்படும். எனவே, வாகனத்தை சீராக இயக்குவதன் மூலம் எரிபொருளை சேமிப்பதே நல்லது.

காரின் அளவிற்கும், எரிபொருள் சிக்கனத்திற்கும் தொடர்புண்டு!

உண்மை

பெரிய கார்களை விட சிறிய கார்களை வாங்கினால் எரிபொருள் சேமிப்பு என்று பலரும் நம்புகிறார்கள். ஒருவர் கார் வாங்கும்போது, அதில் என்ன தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனித்து வாங்குவதே முக்கியம். காரின் எஞ்சின் சக்தி, டர்போ சார்ஜர்ஸ், டயர்களின் அளவு என ஆகியவை எரிபொருள் சிக்கனத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. காரின் அளவைவிட என்ன வசதிகள் உள்ளன, என்ன பயன்பாடுக்கு உதவும் என்பதை யோசிப்பதே முக்கியம். இன்று சிறிய,

பெரிய என அனைத்து வகை கார்களும் எரிபொருள் சிக்கனத்தை கவனத்தில் கொண்டுதான் வடிவமைக்கப்படுகிறது.

விண்வெளியில் அழ முடியாது!

உண்மை

விண்வெளியில் சிரிப்பது போலவே அழுவதும் சாத்தியம்தான். ஆனால் கண்ணீர் கண்களிலிருந்து கீழிறங்கி தாடை வழியாக கீழே விழாது. ஈர்ப்புவிசை இல்லாத காரணத்தால் அப்படியே குளம் போல தேங்கி நிற்கும். விண்வெளியிலுள்ள சூழலுக்கு ஏற்றபடி உடல், மனம் என இரண்டுக்கும் விண்வெளி மையங்கள் பயிற்சியளித்து அனுப்புவதால், உணர்ச்சிவசப்பட்டு அழும் சூழ்நிலை அதிக வாய்ப்பில்லை.

தீயணைப்பு வீரர்கள் நெருப்பை அணைக்க பயன்படுத்தும் நீர் வேறுபட்டது!

உண்மை

தீயணைப்பு வீரர்களை நெருப்பை அணைக்கப் பயன்படுத்தும் நீர் வேதிப்பொருட்களின் கலவையைக் கொண்டது. இந்த நீர் சாதாரண பரப்பின் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் திறன் கொண்டது. மேலும் இதன் ஈரத்தன்மை சாதாரண நீரை விட அதிகம். எனவே, எளிதாக தீயை அணைக்க முடிகிறது.

தீப்பெட்டிக்கு முன்னரே லைட்டர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுவிட்டது !

உண்மை

உண்மைதான். ஆனால் அது அப்போது தொழில்துறைக்கான பயன்பாட்டில் இருந்தது. 1823ஆம் ஆண்டு ஜோகன் வோல்ஃப்கேங் டோபெரெய்னர் (Johann wolfgang dobereiner) ஜெர்மன் வேதியியலாளரால் லைட்டர் கண்டறியப்பட்டது. அதன் பெயர், டோபெரினர் லேம்ப் (dobereiner's Lamp). இதற்கு பிறகு மூன்று ஆண்டுகள் கழித்துதான் தீப்பெட்டி கண்டறியப்பட்டது.

மிளகாயில் உள்ள காரமான பகுதி, அதன் விதைகள்தான்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உணவிலுள்ள மிளகாயை தவறுதலாக கடித்துவிட்டால், உடனே வாய்க்குள் வெப்பத்தையும், வலியுணர்வு எழுப்பும் காரமான சுவையையும் உணரலாம். இதற்கு காரணம், மிளகாயின் உள்ளேயுள்ள வெள்ளையான தண்டுபகுதிதான். இதில் உள்ள காப்சைசின்(Capsaicin) எனும் வேதிப்பொருள் காரத்திற்கு காரணம். மிளகாயின் விதைகளில் இந்த வேதிப்பொருள் இல்லை. ஆனால் வெள்ளைத்தண்டுடன் ஒட்டியிருப்பதால், அதில் காரம் இருப்பதாக நமக்குத் தோன்றுகிறது.

கிளி மட்டுமே நாம் சொன்னதை திருப்பிச்சொல்லும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. கிளி, காகம், மைனா ஆகிய பறவைகளும் குறிப்பிட்ட ஒலியை அப்படியே நகல் செய்து திரும்பக்கூறும். கிளி, தனது தொண்டையிலுள்ள தசைகளை

குறிப்பிட்டதுபோல் அசைத்து ஒலியை எழுப்புகிறது. அழுத்தமான அதன் பெரிய தொண்டை இதற்கு உதவுகிறது என உயிரியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். மைனா எழுப்பும் குரலை விட மெதுவாக குரல் எழுப்புவதால் மனிதர்களின் குரல் நேர்த்திக்கு அருகில் கிளியின் பேச்சும் வருகிறது. கூறும் வார்த்தையின் பொருளை கிளி அறியாது. அது மனிதர்களின் குரலை அப்படியே நகல் செய்து பேசும்.

நாயின் வால், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கானது!

உண்மை

உண்மையல்ல. நாயின் வால் என்பது தகவல்தொடர்புக்கானது. மருத்துவர் ஸ்டான்லி கோரன், ஹவ் டு ஸ்பீக் டாக் என்ற நூலை எழுதியுள்ளார். இதில், நாய் தனது வாலை உடலின் சமநிலைக்காகப் பயன்படுத்துகிறது என்று குறிப்பிடுகிறார். நாய்க்குட்டி பிறந்த சில நாட்களில் சாப்பிடுவதும் தூங்குவதுமாக இருக்கும். பின்னர், ஏழு வாரங்களுக்கு பிறகு தகவல்தொடர்புகொள்ளத் (நடப்பது, ஓடுவது,விளையாடுவது, குரைப்பது) தொடங்கும். உயிரினங்களிடம் செல்லும்போது மட்டுமே நாய் வாலை தகவல்தொடர்புக்காக பயன்படுத்தும்.

கோள்கள் வட்டமாக இருக்க ஈர்ப்பு விசைதான்

காரணம்!

உண்மை

உண்மை. விண்வெளியில் விண்மீனைச்சுற்றி வரும் தூசிகள், கற்கள் என பலவும் சேர்ந்து பாறைத்துண்டாக மாறுகிறது. இந்த பாறைத்துண்டு அனைத்து திசையிலும் தன் ஈர்ப்புவிசையால் பல்வேறு பொருட்களை ஈர்க்கிறது. ஈர்ப்புவிசை அனைத்து திசையிலும் சம அளவில் இருப்பதால் மெல்ல கோளின் வடிவம் வட்டமாக மாறுகிறது. ஈர்ப்புவிசை இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கோளின் வட்டவடிவம் என்று நாம் கூறுவது துல்லியமானது அல்ல. உதாரணம் பூமி.

வைரங்களை அதன் நிறத்தைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கலாம்!

உண்மை

பாதி உண்மை. நிறமும் ஒரு அம்சம். பூமிக்கு அடியில் கடுமையான வெப்பம் மற்றும் அழுத்தத்தில் காரணமாக பெறப்படும் தூய கார்பன் வடிவமே வைரம். பல்வேறு பொருட்களிலும் உள்ள கார்பன் மூலக்கூறு, நமது உடலின் எடையில் கூட 18 சதவீதம் உள்ளது. அறுக்கப்படும் அளவு, வைரத்தில் உள்ள பிழைகள், எடை, நிறம் ஆகியவை வைரத்தின் மதிப்பை அளவிடும் அளவுகோல்களாக உள்ளன. வைரத்தை பாலீஸ் செய்யும் கருவி 1456ஆம் ஆண்டு கண்டறியப்பட்டது. வைரத்தின் பலவீனமான இடத்தை உறுதி செய்து அறுக்காதபோது, வைரம் சேதமாகும் வாய்ப்புள்ளது. வைரத்தை அறுக்கும் கருவி 1900இல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

விமானத்தில் பயணிகள் டிவியைப் பார்க்கும்போது அழுவது இயல்பானது!

உண்மை

உண்மையல்ல. விமானம் உயரத்தில் பறக்கும்போது இயல்பான காற்று அழுத்தத்தை விட குறைவாகவே உடல் உணரும். இதனால் மூளைக்கு செல்லும் ஆக்சிஜன் அளவு குறையும். இதனை ஹைபோக்சியா (Hypoxia) என்கிறார்கள். இதனால் மூளைக்கு நெருக்கடி நிலையை சமாளிக்கும் திறன் குறையும். மனதில் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் பெருகும். இதனால்தான் சிலர் விமானத்தில் டிவியைப் பார்த்தபடி கண்ணீர்விட்டு அழுகிறார்கள். உளவியல் ரீதியாக பெற்றோருக்கும் உறவினர்களுக்கும் பிரியாவிடை கொடுத்துவிட்டு தனியாக விமானத்தில் பயணிப்பதும் முக்கியமான காரணம்.

சிலந்திகள் கால்களை இழந்தால் ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும்

உண்மை

சிலந்திகள் தம் எட்டு கால்களை இழந்தாலும் கூட சில மாதங்களிலேயே அவை வளர்ந்துவிடும். அவற்றின் கால்கள் அமைந்திருக்கும் முறையால் கால்கள் வெட்டப்பட்டால் ரத்தப்பெருக்கு குறைவாகவே ஏற்படும். பிரேக்கிங் பாய்ண்ட் எனப்படும் இடத்தைத் தாண்டி வேறு இடங்களில் கால்கள் வெட்டப்படும்போது சிலந்திகளுக்கு ரத்த இழப்பு ஏற்படும். இந்நிலையில் அவை உயிரை இழப்பதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

காட்டு விலங்குகளுக்கும் உடல் பருமன் பிரச்னை

உண்டு!

உண்மை

அளவுக்கு அதிகமாக முரட்டுத் தீனி தின்னும் அனைத்து விலங்குகளுக்கும் உடல் பருமன் பிரச்னை உண்டு. 2019ஆம் ஆண்டு ஜெர்மன் நாட்டின் பென்ஷெய்ம் நகரில் பாதாளச்சாக்கடை துளையில் மாட்டிக்கொண்ட உடல்பருமன் கொண்ட குண்டு எலியை தீயணைப்பு படையினர் மீட்டனர். சீல், வால்ரஸ், துருவக்கரடிகள் ஆகியவற்றை குண்டாக உள்ளன என பலரும் நினைப்போம். அவை உயிர் பிழைப்பதற்காக உணவை சேகரித்து வைக்கும் பழக்கம் கொண்டவை என்பதால் அவை பருமனாக தெரியலாம்.

கண் இமைகளை மெல்ல சிமிட்டினால் பூனையுடன் நட்பாகலாம்!

உண்மை

கேட்க கிண்டலாக தோன்றினாலும் இங்கிலாந்திலுள்ள சசெக்ஸ், போர்ட்ஸ்மவுத் பல்கலைக்கழகங்கள் செய்த ஆராய்ச்சியில் இந்த உண்மையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பூனைகள் கண்கள் இமைப்பதை அப்படியே திருப்பிச் செய்தால் போதும். அவையும் திருப்பி செய்யும். இப்படியே அதனுடன் நட்பாக முடியும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். பூனை வளர்ப்பில் சிலர் இதனை முன்னமே கண்டுபிடித்திருந்தாலும், தற்போது கிடைத்துள்ள அறிவியல்பூர்வமான ஆதாரங்கள் பலருக்கும் நம்பிக்கையளித்து உதவும்.

விண்வெளியில் ஈர்ப்புவிசை கிடையாது

உண்மை

விண்வெளியில் எடை இல்லாமல் இருப்பது பற்றி பல்வேறு செய்திகளைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். விண்கலத்தில் வீரர்கள் மிதந்தபடி தங்கள் பணிகளைச் செய்வதைப் பார்த்தவர்கள் இப்படி கூறுகிறார்கள். உண்மையில் விண்வெளியில் ஈர்ப்புவிசை உண்டு. ஆனால் நாம் பூமியில் அதனை உணர்கிறோம் அல்லவா? அந்தளவு வலிமையாக இல்லை. விண்கலங்கள் பூமியைச் சுற்றி பல கி.மீ. தூரத்தில் வலம் வர ஈர்ப்புவிசை தேவைப்படுமே? எங்கிருந்து அந்த ஈர்ப்புவிசை கிடைத்திருக்கும் என யோசியுங்கள்.

புத்தகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு எழுத்தையும் படிப்பது அவசியம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. தொடக்கத்தில் பாடநூல்களை வாசிக்க கற்கும்போது மெதுவாகத்தான் படிக்க முடியும். மெல்ல கதை, கவிதை, நாடகம் என படிக்கத் தொடங்கியவர்களுக்கு வார்த்தைகளாக படித்துக்கொண்டிருப்பது நேரத்தை போக்குவதாகவே தோன்றும். இப்படி படிக்கும்போது கதை எழுதியவர் வார்த்தை வழியாக கூறும் அனுபவம் கிடைக்காமல் போகும் வாய்ப்பும் உள்ளது. நிறைய நூல்களைப் படிக்கும் பழக்கம் கொண்டவர்கள் பாராவின் சில வார்த்தைகளைப் படித்தாலே அந்த பத்தியில் என்ன கூறுகிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். இப்படி படிக்கும் முறைக்கு பெரிபெரல் விஷன் (peripheral vision) என்று பெயர்.

விண்வெளியில் வாசனையை உணரமுடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. விண்வெளியில் ஈர்ப்புவிசை இல்லாதபோதும் வாசனையை ஒருவர் உணர முடியும். ஆனால், வாசனை பரவும் திசையிலிருந்து அதனை ஒருவர் உணருவதற்கு சிறிது நேரம் பிடிக்கும். ஈர்ப்புவிசை உள்ள இடத்தில் காற்று மூலக்கூறுகள் அழுத்தமுற்று நகர்வதால், வாசனையை உடனே அறியலாம். அப்படி சூழல் இல்லாத விண்வெளியில் இச்செயல்பாடு தாமதமாக நடைபெறுகிறது.

மின்னூல்களை எளிதாக திருட முடியும்!

உண்மை

எளிதாக திருட முடிகிறது என்பது உண்மை. கோப்புகளை பரிமாறும் சில செயலிகளில் மின்னூல்களை சட்டவிரோதமாக பரிமாறிக்கொள்கிறார்கள். பதிப்பு நிறுவனங்கள் மின்னூல்கள் திருடப்படுவதை தடுக்க டிஆர்எம் (digital rights management (DRM)) எனும் பாதுகாப்பு வசதியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பதிப்பு நிறுவனத்திலிருந்து திருடி பயன்படுத்துபவர்கள் மீது சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். மின்னூல்களை தவறான வழியில் பெற்று படிக்க கூடாது விழிப்புணர்வை மக்கள் பெறுவது அவசியம்.

மின்னூல்களை சாதாரண நூலைப்போல படிக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மைதான். கையில் நூலைப் பிடித்து படிப்பதற்கும், அதனை கோப்பாக்கி டிஜிட்டல் சாதனங்களில் படிப்பதற்கும் வேறுபாடு உண்டுதானே? மின்னூல்களை எளிதாக பிற இடங்களுக்கு கொண்டு செல்ல முடியும். நூல்களை சுமப்பது கடினம். அதனை பராமரிக்கும் பிரச்னைகளை மின்னூல்கள் ஏற்படுத்துவதில்லை. பல லட்சம் மின்னூல்களை டிஜிட்டல்

சாதனங்களில் சேமித்து வைத்து தோன்றும்போது, விருப்பம் போல படித்துக்கொள்ளலாம்.

கதிர்வீச்சில் பாதுகாப்பான அளவு கிடையாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. குறைந்தளவிலான கதிர்வீச்சு பாதுகாப்பானதுதான். அது நம்மை பாதிக்காது. நாம் தினசரி சாப்பிடும் உணவு, சுவாசிக்கும் காற்று என அனைத்திலும் குறைந்தளவு கதிர்வீச்சு உள்ளது. மருத்துவத்திலும், டிஜிட்டல் சாதனங்களுக்கான மின்சாரத்திலும் கதிர்வீச்சு பயன்படுகிறது. இயற்கையில் உருவாகும் கதிர்வீச்சு, மனிதர்கள் உருவாக்கும் கதிர்வீச்சு அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை.

அணு உலைகள் மனிதர்களுக்கு புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன!

உண்மை

உண்மைலல்ல. அணு உலைகளில் பாதுகாப்பான அம்சங்கள் உருவாக்கப்பட்ட பிறகுதான் அதனுள்ளே, பணியாளர்கள் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். அணு உலைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகளை முறையாக பராமரித்து மறுசுழற்சி செய்யாதபோது மக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தலாம். இதோடு, தற்செயலாக நிலையத்தில் நடைபெறும் விபத்துகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மற்றபடி

விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி பாதுகாப்பாக இயங்கி வரும் அணு உலைகளால் மக்களுக்கு புற்றுநோய் அபாயம் ஏற்படாது.

இரவில் மேகங்கள் பளபளப்பான தன்மை பெறுகின்றன

உண்மை

அனைத்து நாடுகளிலும் இரவில் மேகங்கள் பளபளப்பாக இருப்பதை பார்க்க முடியாது. இதற்கு காரணம் மேகங்கள் அமைந்துள்ள தூரம்தான். மீசோஸ்பியர் அடுக்கிலுள்ள மேகங்கள் சூரிய ஒளியை பிரதிபலிக்கின்றன. சூரியன் மறைந்தபிறகும் அதன் ஒளியை மேகங்கள் பிரதிபலிப்பதால் நியூசிலாந்து உள்ளிட்ட வடக்கு ஐரோப்பிய நாடுகளில் மேகங்கள் பளபள அழகு காட்டுகின்றன. தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேறும் மீத்தேன் வாயுவால் மேகங்களில் ஐஸ் கிரிஸ்டல்கள் உருவாகி அவை பளபளப்பாக தோன்றுகின்றன என்றும் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேக பளபளப்பிற்கு காரணம் கூறுகின்றனர்.

நமது கரங்களில் ஏதேனும் ஒரு கரம் மட்டுமே சிறப்பாக செயல்படும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உலகில் 90 சதவீத மக்கள் பெரும்பாலான வேலைகளுக்கு வலது அல்லது இடது என ஏதேனும் ஒன்றையே பயன்படுத்துகின்றனர். மக்கள்தொகையில் 80-90% மக்கள் வலது கையையே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். இது மரபணு மற்றும் சூழல் தொடர்பானது. இடது அல்லது வலது என இரண்டு கைகளில் எதற்கு பயிற்சி கொடுக்கிறீர்களோ

அதுவே சிறப்பாக செயல்படும். இரண்டு கைகளாலும் சிறப்பாக செயல்பட பயிற்சிகள் தேவை. இப்படி செயல்படுவதை ஆம்பிடெக்ஸ்ட்ரஸ் (Ambidextrous) என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

எரிபொருளிலுள்ள ஆக்டேன் எஞ்சினை சேதப்படுத்துகிறது!

உண்மை

உண்மையல்ல. எரிபொருளிலுள்ள முக்கியமான ஹைட்ரோகார்பன், ஆக்டேன். எரிபொருளில் உள்ள ஆக்டேன் அதிக தரமதிப்பீடு கொண்டுள்ளபோது, எஞ்சினுள் காற்று, எரிபொருள் கலக்கும் சதவீதத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால், எஞ்சின் சேதப்படும் சதவீதம் குறையும். அதிக தரமதிப்பீடு கொண்ட ஆக்டேன் பெட்ரோல், டீசலில் இருக்கும்போது எஞ்சின் அதனை எரிக்கும் வேகம் மட்டுப்படும். எனவே, வாகனத் தயாரிப்பாளர்கள் பயன்படுத்தும் எஞ்சின் வகையைப் பொறுத்து இதனைத் தீர்மானித்து எரிபொருளை வாங்குவது சிறப்பு.

தூக்கத்தில் நடப்பது ஆபத்தானது!

உண்மை

சோம்னாபுலிசம் (Somnambulism) எனும் தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கத்தால் பெரிய ஆபத்து ஏதும் நேராது. இதற்கு சிகிச்சையாக, நன்றாக தூங்கி எழுவதையே பரிந்துரைக்கின்றனர் மருத்துவர்கள். இவர்கள், தூக்கத்தில் நடந்தபடி பேசுவது, நாற்காலியை நகர்த்துவது, உடைகளை அணிவது, சமைப்பது கூட செய்கிறார்கள்..

இடையில் இவர்கள் விழிப்பதில்லை. அப்படியே படுக்கையில் சென்று படுப்பவர்கள் அடுத்தநாள் எழும்போது முதல்நாள் இரவில் நடந்த ஏதும் நினைவிலிருக்காது. மைக்ரேன், சிசோபெரெனியா, மனப்பதற்றம் உள்ளவர்களுக்கு தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கம் உள்ளது என்று மருத்துவர்கள் கருதினர். ஆனால் இந்த குறைபாடுகள், அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களுக்கும் தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கம் இருப்பது பின்னர்தான் கண்டறியப்பட்டது.

உப்பு கடலிலிருந்து உருவாகிறது!

உண்மை

பல்வேறு ஆறுகளின் வழித்தடத்தில் உள்ள பாறைகள் கரைந்து உப்பு உருவாகின்றன. அனைத்து ஆறுகளும் இறுதியில் ஒன்றாக சேரும் இடம் கடல். எனவே அங்கு உப்பின் அளவு அதிகமாக உள்ளது. பாறைகள் கரைந்து சோடியம், குளோரைடு எனும் அயனிகளாக மாறுகின்றன. இந்த இரண்டு வேதிப்பொருட்களின் கலப்புதான் உப்பு. இப்படி ஆறுகள் ஒன்றாக கடலில் கலக்கும் முன்னர் அதில் உப்பின் அளவு குறைவாகவே இருந்தது. இந்தியா, ஜெர்மனி ஆகிய நாடுகள் உப்பு உற்பத்தியில் முன்னணி வகிக்கின்றன. மத்திய தரைக்கடல், சாக்கடல், பெர்சிய வளைகுடா ஆகியவற்றில் உப்பின் அடர்த்தி அதிகம். கடல்நீரை உப்பளங்களில் தேக்கிவைத்து ஆவியாக்கல் முறையில் உப்பு உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

செயற்கைக்கோள்களை பூமியிலிருந்து பார்க்க முடியாது!

உண்மை

உ்ண்மையல்ல. பூமியிலிருந்து

செயற்கைக்கோள்களைப் பார்க்கலாம். சூரியன் மறைந்தபிறகும், உதிப்பதற்கு முன்பும் வானில் பார்க்கலாம். சூரிய ஒளியை செயற்கைக்கோள்கள் பிரதிபலிக்கும். நாசா, இதற்கென ஸ்பாட் தி ஸ்டேஷன் என்ற சேவையை வழங்குகிறது. சர்வதேச விண்வெளி மையத்திலுள்ளவர்கள் 12 மணிநேரத்திற்கு முன்னரே பூமியில் உள்ள தொடர்புநிலையத்திற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புவார்கள். இதன்மூலம் குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ளவர்கள் விண்வெளி நிலையத்தை பார்க்கலாம். பூமியின் கீழ்வட்டப்பாதையில் 1000 கி.மீக்குள் நிலைநிறுத்தப்பட்ட பெரிய செயற்கைக்கோள்களை மக்கள் காண முடியும்.

விண்ணில் கிடைக்கும் காஸ்மிக் கதிர்களை ஆற்றலாக பயன்படுத்தலாம்

உண்மை

உண்மையல்ல. சூரியன், விண்மீன் வெடிப்பு, கோள் மோதல் என உருவாகும் காஸ்மிக் கதிர்வீச்சு பூமியை அடைவதுண்டு. மணிக்கு நூறு கிலோமீட்டர் வேகத்தில் பேஸ்பால் ஒன்றை இயக்கும் அளவுக்கு ஆற்றல்வேகம் கொண்ட அணுக்கள் அதில் குறைவு. 60 வாட்ஸ் பல்பை காஸ்மிக் கதிர்வீச்சு மூலம் எரிய வைக்கவே 12 சதுர கிலோமீட்டர் பரப்பில் விழும் கதிர்வீச்சு தேவை. காஸ்மிக் கதிர்வீச்சை விட சூரிய ஒளி மூலம் கிடைக்கும் ஆற்றல் அதிகம். எனவே அதனைப் பயன்படுத்தி ஆற்றலை உருவாக்கி சேமித்து பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டிலுள்ள குப்பைகள் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும்!

உண்மை

வீட்டில் இறந்த தோல் செல்கள், தலைமுடி, உடைகளின் நூல், விலங்குகளின் முடி, தூசி சிகரெட் சாம்பல், நகம் ஆகியவையே அதிகம் இருக்கும். இவற்றை ஒன்றுசேர்த்தால் பொதுவான நிறம் பழுப்பாகவே இருக்கும். எனவே பெரும்பாலான குப்பைகள் இந்நிறத்தில் உள்ளன. இவை காற்று மூலம் அலைவுற்று அறையின் மூலையில் சேகரமாகியிருக்கும்.. சிகரெட் புகைப்பவர்கள் இருக்கும் அறை என்றால் பழுப்பு நிற தூசிகள் மேலும் அதிகமாக இருக்கும்.

விண்வெளியில் நெருப்பு பிடித்தால் அணைக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மைதான். எனவேதான், விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள், வீரர்களுக்கு குறைந்தளவில் தீப்பற்றும் பொருட்களைத் தயார் செய்து அனுப்புகின்றனர். விண்கலத்தில் தீப்பிடித்தால் குறைந்த ஆக்சிஜன் சூழலிலும் நிலையாக நின்று வட்ட வடிவில் எரியும். இதனை அணைப்பது கடினம். விண்வெளியில் எடையற்ற சூழல் உள்ளதால், தீப்பிடித்து பரவுவது பூமியை விட மாறுபட்டிருக்கும்.

சர்வதேச விண்வெளி நிலையம் அதிக எடை கொண்டது1

உண்மை

உண்மை. காலப்போக்கில் இதன் எடை மேலும் கூடலாம். இதனுடன் ஜம்போ ஜெட் விமானத்தை மட்டுமே ஒப்பிட முடியும். சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்தில் பல்வேறு பொருட்களை மெல்ல சேர்த்துக்கொண்டு வருகின்றனர். இதனால் அதன் எடை அதிகரித்து வருகிறது. தற்போது அதன் எடை 4,19,725 கி.கி ஆகும். அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளில் நாவ்கா, ஆக்சியோம் ஆகிய

பாகங்கள் இதில் இணைக்கப்படும்போது இதன் எடை தோராயமாக 40 ஆயிரம் கிலோவுக்கும் கூடுதலாகும்.

உலகில் அதிக விஷம் கொண்ட உயிரினம் தவளைதான்!

உண்மை

உண்மை. கோல்டன் பாய்சன் ஃபிராக் (Golden poision frog) எனும் தென் அமெரிக்க நாட்டைச் சேர்ந்த தவளை இப்பெருமைக்கு உரியது. அளவில் சிறியது என்றாலும் இதன் விஷம், பத்து மனிதர்களைக் கொல்லும் ஆற்றல் கொண்டது. பழங்குடிகள் வேட்டையாடுவதற்கு அம்பின் முனையில் இத்தவளையின் விஷத்தைத்தான் தடவுகிறார்கள். தவளைக்கு அடுத்தபடிதான், கருப்பு சிலந்தி, பஃபர் ஃபிஷ் தஜிஃப்யூஜூ ஆகியவை பட்டியலில் வரும்.

உயிரினங்களுக்கு உள்ள மூன்றாவது கண் அவசியம் இல்லாதது!

உண்மை

அப்படி கூற முடியாது. சில உயிரினங்களுக்கு உள்ள மூன்றாவது கண் சூரிய வெளிச்சத்தை அடையாளம் கண்டு உடல் வெப்பத்தை சீராக்கிக் கொள்ள உதவுகிறது. சிலந்தி பெற்றுள்ள எட்டு கண்களும் அதன் இரையை வேட்டையாட முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. சிப்பி இனத்தைச் (Molluscs) சேர்ந்த உயிரினங்களுக்கு இருக்கும் நூற்றுக்கணக்கான கண்கள் அதன் எதிரிகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது.

மீன்களுக்கு தாகம் எடுக்காது!

உண்மை

உண்மைதான். நேரடியாக நாம் நீரை அருந்துவது

போல மீன்கள் அருந்துவது இல்லை. நன்னீரோ, கடல்நீரோ இரு நீர்ப்பரப்பில் வாழும் மீன்கள், சவ்வூடு பரவல் மூலம் தேவையான நீரை பெறுகின்றன. எனவே, அதற்கு தனியாக தாகம் ஏற்படுவதில்லை. தேவையான சத்துக்களை நீர் மூலம் பெற்று, தேவையற்ற உப்புக்களை உடலிலிருநது வெளியேற்றி விடுகிறது. மீனின் சிறுநீரகத்திலுள்ள குறிப்பிடத்தக்க உப்பின் அளவு, ரத்தத்தில் அதனை நிலைப்படுத்தி பராமரிக்கிறது.

பறவைகள் சிறுநீர் கழிக்காது!

உண்மை

உண்மை. பறவைகளுக்கு சிறுநீர், மலம் கழிக்கவென தனித்தனி உறுப்புகள் கிடையாது. மலமும் சிறுநீரமும் ஒன்றாக இணைந்துதான் வெளியேறும். இப்படி வெளியேறும் துளைக்கு குளோகா (cloaca) என்று பெயர். பறவைகளின் இனப்பெருக்க செயல்பாட்டிற்கும் இதே உறுப்புதான் உதவுகிறது.

உலகிலேயே அதிக காலம் வாழ்பவை ஆமைகள்தான்!

உண்மை

உண்மையல்ல. அதிக இயக்கமின்றி தனது வாழ்க்கையை வாழ்வதால் ஆமைகள்

தோராயமாக 150 முதல் 200ஆண்டுகள் உயிர்வாழ்வதாக கூறுகிறார்கள். ஆனால், இதனை விட க்வாஹாக் (Quahog) எனும் சிப்பிமீன் வகை, 500 ஆண்டுகள் வரை உயிர்வாழ்கிறது. எனவே, அதிக வாழ்நாள் வாழும் பந்தயத்தில் ஆமையை முந்துவது இந்த மீன்தான்.

கடினமான சூழல்களில் அனைத்து உயிரினங்களும் வாழமுடியாது!

உண்மை

உண்மை. குறிப்பிட்ட தட்பவெப்ப சூழலில் தாக்குப்பிடித்து வாழும் தன்மையை உயிரினங்கள் பெற அதிக ஆண்டுகள் தேவை. டர்ட்டிகிரேட் (tardigrade) எனும் விலங்கு, பல்வேறு வெப்பநிலையில் வாழும் தன்மை கொண்டது. நுண்ணோக்கியில் பார்க்க முடியும் இந்த உயிரினம் ஆழ்கடலிலும், எரிமலையைச் சுற்றிய பகுதியிலும், அன்டார்டிக்கிலும் வாழ்கிறது. இதேபோல ஆங்க்லர்ஃபிஷ் எனும் மீன், ஆழ்கடலில் வாழ்கிறது. அதிக ஆழம் என்பதால் பிற உயிரினங்கள் அழுத்தம் தாங்காமல் இறந்துவிடும் சூழலில், ஆங்க்லர்ஃபிஷ் (Anglerfish) என்ற இந்த மீன் மட்டுமே இதனைத் தாக்குப்பிடித்து வாழ்கிறது.

சிலந்திகள், பூச்சி இனத்தைச் சேர்ந்தவை அல்ல!

உண்மை

உண்மைதான். எண்கால் உயிரினமான சிலந்தி,

பூச்சிகளின் உடல் பாகங்களோடு ஒப்பிடும்போது மாறுபட்டவை. எட்டு கால்களையும், இரண்டு உடல் பாகங்களையும் கொண்டவை. பூச்சிகள் ஆறு கால்களையும், மூன்று பாக உடல்களையும் கொண்டவை. தேள், உண்ணி, பேன் ஆகியவற்றோடு தொடர்புடையது என கூறலாம். எண்கால் உயிரினங்களின் பிரிவிற்கு அராய்ச்சினிட்ஸ் (arachinids) என்று பெயர்.

பறவைகளின் இறகு, கெராட்டின் புரதத்தால் உருவாகிறது.

உண்மை

உண்மைதான். பறவைகளின் இறகுகள் மட்டுமல்ல அதன் விரல் நகங்கள், கொம்பு பகுதிகள் கூட கெராட்டின் எனும் பாதுகாப்பு புரதத்தால் உருவாகின்றவைதான். இறகுகளின் நடுப்பகுதியில் உள்ள தண்டுப்பகுதியை க்வில் (quill) எனலாம். இறகின் இறுதியில் உள்ள மென்மையான பகுதிக்கு, வெனே (vane) என்று பெயர்.

துருவக்கரடிகள் எப்போதும் பனியால் உறைந்துபோகாது!

உண்மை

உண்மைதான். இதற்கு இரண்டு அடுக்குகளாக அடர்த்தியாக அமைந்துள்ள அதன் ரோமங்கள்தான் காரணம். சிறிய, குட்டையான முடி காற்றை உடலுக்குள் அனுமதித்து உடல் வெப்பத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. நீளமான முடிக்கறை, நீருக்குள் செல்லும்போது கரடியின் உடலுக்குள் நீர் செல்லாதவாறு வாட்டர் ஃப்ரூப்பாக உதவுகின்றன. துருவக் கரடியின் முடி அமைப்பு, சூரிய வெப்பம் எளிதாக உடலுக்கு

கிடைக்கும்படியான அமைப்பில் அமைந்துள்ளது.

விண்ணிலிருந்து பார்த்தால் பூமி நீலநிறமாகத் தெரியும்!

உண்மை

உண்மைதான். அதற்கு காரணம், பூமியில் மூன்றுக்கு இரண்டு பங்கு கடல் இருப்பதால்தான். பூமியிலுள்ள மலைத்தொடர்கள், எரிமலைகளை கடல்பரப்பு மறைத்துவிடுகிறது. இதனால் விண்ணிலிருந்து பார்க்கும்போது, பூமி நீலநிறத்தில் காட்சி அளிக்கிறது. நாம் சுவாசிக்கும் மூன்றில் இருபங்கு பிராண வாயுவை கடலில் வளரும் தாவரங்கள் வழங்குகின்றன. இவற்றுக்கு பைடோபிளாங்க்டன் (Phytoplankton) என்று பெயர்.

நீர் நகர்ந்துகொண்டே இருக்கும் தன்மை கொண்டது!

உண்மை

உண்மைதான். நீர் என்பது நிலம், காற்று, கடல் என பல்வேறு ஊடகங்களில் நகர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதனை நீர் சுழற்சி வட்டம் என்று கூறலாம். கடலில் ஆவியாகும் நீர்தான் மேகங்களாகி மழையாகப் பொழிகிறது. இப்படி ஏரி, ஆறுகளில் கிடைக்கும் நீரை நன்னீர் எனலாம். இதனை குடிநீராகப் பயன்படுத்தலாம். உலகில் 97.5 சதவீதம் உப்புநீர்தான் உள்ளது. இதனை சுத்திகரித்து குடிநீராகப் பயன்படுத்த முடியும்.

எலுமிச்சையிலுள்ள புளிப்புச் சுவைக்கு அமிலமே காரணம்!

உண்மை

உண்மை. எலுமிச்சை பி.ஹெச் அளவில் 2.5 என்ற அமில அளவைக் கொண்டுள்ளது. இதில், சிட்ரஸ் அமிலம் அதிகமாக உள்ளது. பொதுவாகவே அமிலம் குறைவாக உள்ள பொருட்களை சாப்பிடுவதற்கு தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது. அதிகளவு அமிலம் கொண்ட பொருட்கள், உடல்நலனைக் கெடுக்கும். டின்னில் பதப்படுத்தப்பட்டு அடைக்கப்பட்ட தக்காளி, வினிகர் ஆகியவை அதிகளவு அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள் ஆகும். பிஹெச் அளவீட்டில் எண்களின் மதிப்பு குறைந்தால் அமிலமும், கூடினால் காரத்தன்மையும் அதிகரிக்கும்.

காகிதங்களை ஒட்டும் பசை, அதன் பாட்டிலில் ஒட்டிக்கொள்ளாது!

உண்மை

உண்மை. பாட்டிலுக்குள் காற்று இருக்காது என்பதும், பசையின் வகையும் முக்கியமான காரணம். பிவிஏ வகை பசையில் உள்ள நீரும் அதனை பயன்படுத்த வெளியே எடுக்கும்போது ஆவியாகிவிடும். இதில் பாலிமர் மட்டுமே இறுதியாக மிஞ்சும். இதனால் பாட்டிலுக்குள் பசை ஒட்டிக்கொள்ளாது. சூப்பர் க்ளூ வகை பசையில் நீரும் வேதிப்பொருட்கள் இருப்பதால், வெளியே

எடுத்த நொடியில் உடனே பயன்படுத்தவேண்டும். இல்லையெனில் நீர் ஆவியானவுடன் வேகமாக இறுகிவிடும்.

2

3D டிவியில் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும்போது **3D** கண்ணாடிகள் தேவை**1**

உண்மை

உண்மையல்ல. 3D டிவியில் முப்பரிமாண தன்மையில் நிகழ்ச்சிகளை தயாரித்து ஒளிபரப்பும்போது மட்டும் அதற்கான கண்ணாடிகளை அணியவேண்டும். அப்போதுதான் அந்த நிகழ்ச்சியை தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் பார்க்கமுடியும். மற்றபடி சாதாரண இருபரிமாண முறையில் ஒளிபரப்பப்படும் நிகழ்ச்சிகளை கண்ணாடிகளின் தேவையின்றி சாதாரணமாகவே பார்க்கமுடியும். எனவே 3D டிவியின் முன்பு எப்போது கண்ணாடிகளை அணிந்தே உட்காரவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

3D பிரிண்டர் விண்வெளியில் வேலை செய்யாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. விண்வெளியில் 3D பிரின்டர் வேலை செய்வது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. நாசா, 2014ஆம் ஆண்டு செய்த ஆராய்ச்சியின் விளைவாக , சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்தில் 3D பிரின்டர் பயன்பட்டு வருகிறது. ரோபோவுக்கான இணைப்பு பொருள், ஆன்டெனாவிலுள்ள பாகம் ஆகியவற்றை குறைந்த ஈர்ப்புவிசையிலும் 3D பிரின்டர் உருவாக்கியுள்ளது.

ஆப்பிள் கணினிகளை, தீங்கு ஏற்படுத்தும் வைரஸ் புரோகிராம்கள் தாக்குவதில்லை.

உண்மை

ஆப்பிள் கணினிகளிலும் மால்வேர் தாக்குதல்கள் நடந்துள்ளன. ஆனால் மைக்ரோசாப்டுடன் ஒப்பிடும்போது அவை எண்ணிக்கையில் குறைவானவை. ஆப்பிளின் மேக் கணினிகள் அதிகம் தாக்கப்படாததற்கு முக்கியக் காரணம்,

இந்நிறுவனம் தனது மென்பொருளையும், வன்பொருளையும் தானே உருவாக்கி விற்பதுதான். மைக்ரோசாப்ட்டைப் பொறுத்தவரை, அதன் ஓஎஸ்ஸை எந்த கணினி நிறுவனங்களின் கணினிகளிலும்பயன்படுத்தலாம். இதனால் அதிகளவு கணினி வைரஸ் தாக்குதல்கள் மைக்ரோசாப்டின் மீது நடக்கின்றன. இன்னொரு காரணம், ஆப்பிளின் மேக் கணினிகள், விலை அதிகம் என்பதால், பெரும்பாலான மக்களால் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை என்பதும்தான்.

ஸ்மார்ட்போன்கள் சார்ஜ் ஆனபின்பும் சார்ஜரை மின் இணைப்பில் வைத்திருந்தால் அதன் பேட்டரி பழுதாகும்.

உண்மை

இதில் உண்மை இல்லை. இன்று வரும் ரீசார்ஜ் வசதி கொண்ட பேட்டரிகள் அல்லது இன்ஸ்டன்ட் ஆன் வசதிகொண்ட போன்களில் இப்பிரச்னை ஏற்படாது. நீங்கள் சார்ஜ் போட்டுவிட்டு வெளியே சென்று விட்டு வந்தாலும் ஸ்மார்ட் போன் பாதிக்கப்படாது. அதிநவீன தொழில்நுட்ப முறையில் ஸ்மார்ட்போன்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் லித்தியம் அயான் பேட்டரிகள் 100 சதவீதம் சார்ஜ் ஆன உடனே பேட்டரிக்கு வரும் மின்சாரம் தடைபடுத்தப்படுகிறது. சார்ஜரில் குறைந்தளவு மின்சாரம் செல்லும் என்றாலும் இது ஸ்மார்ட்போனைப் பாதிக்காது. வெளியுள்ள வெப்பநிலையைப் பொறுத்து போனுக்கு தேவையான மின்சாரத்தை போனிலுள்ள சென்சார்கள் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

எரிபொருள் நிரப்பும் இடங்களில்

செல்போன்களைப் பயன்படுத்தினால் தீவிபத்துகள் ஏற்படும்

உண்மை

உண்மையல்ல. எரிபொருள் நிரம்பும் இடங்களில் புகைபிடிப்பது நிச்சயமாக தவறு. ஆனால் செல்போன் பேசுவதால் தீவிபத்துகள் நேரும் என்பதற்கான அறிவியல் ஆதாரங்கள் இதுவரை கிடைக்கவில்லை. எரிபொருள் நிரம்பும்போது நீங்கள் போனில் பேசிக்கொண்டிருந்தால், பிறரின் கவனத்தை குலைக்குமாறு இருக்கும். எனவே, எரிபொருள் நிரப்பும்போது போனில் பேசவேண்டாம் என வலியுறுத்துகின்றனர். எனவேதன், அங்கு இதற்கான விளம்பர பலகைகையும் வைத்துள்ளனர். விபத்து ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வதும் நல்லதுதானே?

கேமராக்களை அதிக மெகாபிக்ஸலில் வாங்குவது எப்போதும் நல்லது

உண்மை

ஸ்மார்ட்போனிலுள்ள கேமரா, புகைப்படம் எடுக்கும் தனிப்பட்ட கேமரா என எதுவாயினும் மெகாபிக்ஸல் முக்கியம்தான். ஆனால் அதைவிட அதிலுள்ள இமேஜ் சென்சாரின் திறனைப் பார்த்தே வாங்குவது நல்லது. புகைப்படங்களை பொறுத்தவரை இமேஜ் சென்சாரின் திறனைப் பொறுத்தே படங்களின் துல்லியம் அமையும். இதையும் தாண்டி படங்கள் சிறப்பாக வர படம் எடுக்கப்பட்ட நேரம், ஒளி, புகைப்படம்

எடுத்தவரின் திறமை ஆகியவையும் முக்கியமான காரணம்.

இணையத்தில் உள்ள செய்திகள் அனைத்தும் உண்மையானவை!

உண்மை

இன்று அச்சுபதிப்பில் கிடைக்கும் அனைத்து நாளிதழ்களும், வார, மாத இதழ்களும் தங்களுக்கென தனி வலைத்தளத்தைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றில் நீங்கள் படிக்கும்போது, தகவல்கள் ஆராய்ந்து எழுதப்படுவதால் உண்மையாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. மக்கள் தங்கள் கருத்தை, உணர்வை பகிர்ந்துகொள்ளும் பல்வேறு சமூக வலைத்தள தகவல்கள் புதிய ஊடகங்களாக மாறிவருகின்றன. இவற்றில் எது உண்மை, எது போலி என்று கண்டுபிடிப்பது கடினம். எனவே செய்திகளின் உண்மைத்தன்மையை அறிய புகழ்பெற்ற நம்பிக்கையான செய்தி ஊடகங்களின் வலைத்தளத்தை வாசியுங்கள். வெறுப்பை ஊட்டும் இன பாகுபாடு கொண்ட செய்திகள் பல்வேறு வலைத்தளங்களில் வழியாக வெளியிடப்பட்டு வருவதால், செய்தியை சரிபார்த்து விட்டு பிறருக்கு பகிருங்கள். இல்லாதபோது சட்டப்படி தண்டனைக்குள்ளாக நேரிடும்.

எதிர்காலத்தில் பறக்கும் கார்கள் தயாரிக்கப்படும்!

உண்மை

உலகளவில் 1917ஆம் ஆண்டு முதல் பறக்கும் கார்கள் உருவாக்குவதற்கான முயற்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. ஆனால் இதில் நிறைய

சிரமங்கள் இருப்பதால் முயற்சி கைகூடிவரவில்லை. எரிபொருள் செலவு, பறக்கும் விதிமுறைகள், வாகன நிறுவனங்களின் எதிர்ப்பு ஆகிய சிக்கல்கள் எழுந்ததால் பறக்கும் கார் ஆராய்ச்சியை நாசா நிறுவனம் கூட தொடங்கிய வேகத்தில் நிறுத்திவிட்டது. போக்குவரத்து நெரிசல்கள் அதிகரித்து வருவதால், சிறியளவு தூரத்திற்கு பறக்கும் விமானத்திற்கு பறக்கும் கார்கள் என்று பெயர் சூட்டி அதனைப் பயன்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது.

ரோபோக்கள் நமது நண்பர்கள்!

உண்மை

அனைத்து தொழிற்சாலைகளிலும் தானியங்கி முறையில் சிறப்பாக வேலை செய்யும் ரோபோக்கள் உருவாகி வருகின்றன. மனிதர்கள் இவற்றை கட்டுப்படுத்தும் இடத்தில் இருப்பார்கள். ரோபோக்கள் தொழிற்சாலை, ராணுவம், மருத்துவம் ஆகிய துறைகளிலும் முன்னேற்றம் கண்டு வருகிறது. ஆனால் இந்த காரணத்திற்காகவெல்லாம் ரோபோக்களை மனிதர்கள் நண்பர்களாக கருத முடியாது. பணியாளரிடம் எப்படி முதலாளி நடந்துகொள்வாரோ அப்படித்தான் மனிதர்களின் நடவடிக்கைகள் இருக்கும். காரணம், ரோபோக்களின் வரவால் பல்வேறு துறைகளிலும் உடல் உழைப்பு சார்ந்த தொழிலாளர்கள் வேலைவாய்ப்பை இழந்து வருகின்றனர். சுயமாக யோசித்து செயல்படும் நிலையில் ரோபோக்கள் மனிதர்களின் நண்பர்களாக மாறும் சாத்தியம் உள்ளது.

இணைய சேவை வழங்கும் நிறுவனங்கள் மக்களின் தகவல்களை சேமிக்கிறார்கள்!

உண்மை

உண்மை. இணையசேவை வழங்கும் நிறுவனங்கள் அனைத்து பயனர்களின் தகவல்களையும் மின்னஞ்சல்களையும் பிரித்து படிப்பதில்லை. சேமிப்பதுமில்லை. காரணம், இதற்கு அதிக செலவாகும். மற்றபடி பயனர்கள் யாரொருவரின் தகவல்களை அவர்களால் பிரித்து படிக்க முடியும் குற்றச்செயல்களில் தொடர்புடையவர்கள் என்றால் அந்த நபர்களின் இணைய தொடர்புகள், மின்னஞ்சல்களை இணைய சேவை வழங்குபவர்களின் மூலம் ஒரு நாட்டின் காவல்துறை, உளவுத்துறை கண்காணிக்க முடியும். ஐரோப்பாவில் பயனரின் மின்னஞ்சல் தகவல்களை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு சேகரித்து வைத்துள்ளனர். இதிலும் கூட மின்னஞ்சல் முகவரி, எப்போது அனுப்பப் பட்டது என்ற விவரங்களே இருக்கும். இணையசேவை வழங்குபவர்கள் விளம்பர நிறுவனங்களோடு இணைந்து பயனர்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களை சேகரிக்கிறார்கள் என்ற புகார் பல்லாண்டுகளாக எழுப்பப்பட்டு வருகிறது.

செயற்கை அறிவுத் தொழில்நுட்பத்தை நம்பக்கூடாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. தொழில்நுட்பம் என்பது மனிதர்களின் வளர்ச்சிக்காகத்தான். செயற்கை நுண்ணறிவும் அப்படித்தான். தானியங்கி கார், முகமறிதல் சோதனை ஆகியவற்றில்

நேர்மறையான விஷயங்களைப் போலவே எதிர்மறை விஷயங்களும் உண்டு. வல்லுநர்களின் ஒத்துழைப்போடு செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம். எதிர்காலத்தில் இந்த நிலை மாறலாம். தினசரி நாம் பயன்படுத்தும் ஸ்மார்ட்போன், இ வலைத்தளம், உடல் பரிசோதனைக்கருவிகள் என பலவற்றிலும் செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பத்தின் பங்களிப்பு அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது. இத்தொழில்நுட்பத்தை நம்பாமல் இனி வாழ்க்கை நகராது.

எதிர்காலத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவு மனிதர்களை மிஞ்சி புத்திசாலியாகும்!

உண்மை

இதற்கு பதில் சொல்லுவது கடினம். படங்களிலுள்ள வேறுபாடு கண்டறிவது, விளையாட்டுகளை விளையாடுவது ஆகியவற்றில் செயற்கை நுண்ணறிவு வெற்றி பெற்றுள்ளது. ஆனால் மனிதர்களின் அறிவுத் திறனை இன்னும் அடையவில்லை. ஐக்யூ அளவில் ஆறுவயது சிறுவனின் அறிவையே பெற்றுள்ளது. மனிதர்களின் பரிணாமவளர்ச்சி வழியாக எப்படி அறிவு பெற்றோம் என்பதையே இன்னும் நாம் கண்டறியவில்லை. மனிதர்களின் தகவல் உள்ளீடுகள் இல்லாமல் செயற்கை நுண்ணறிவு திறன் பெறும் என்று உறுதியளிப்பது கடினம்.

இணையத் தாக்குதல் என்பது ஊடகங்கள் மூலம் ஊதிப்பெரிதாக்கப்படுகிறது!

உண்மை

உண்மையல்ல. அனைத்து நாடுகளும் டிஜிட்டல் முறையில் இயங்கத் தொடங்கிவிட்டன. எனவே, இணையத்தாக்குதல் மூலம் குறிப்பிட்ட நாட்டின் துறையையே முடக்கமுடியும். 2016ஆம்ஆண்டு ரஷ்ய நாட்டு டெக் குழுக்களால் நடத்தப்பட்ட இணையத் தாக்குதலால் உக்ரைன் நாட்டின் மின்சாரத்துறை ஸ்தம்பித்தது. 2017ஆம் ஆண்டு ரஷ்யாவிலிருந்து நடைபெற்ற இணையத் தாக்குதலால் டென்மார்க் நாட்டின் பெருநிறுவனமான மெர்ஸ்க், பல நூறு கோடிரூபாய் அளவுக்கு கடுமையான நஷ்டத்தை அடைந்தது. சீனா, வடகொரியா, ஈரான், ரஷ்யா ஆகிய நாடுகள் இணையத்தாக்குதலில் பெயர் பெற்றவை. இப்போது பல்வேறு நாடுகளும் இதனை சமாளிக்க தயாராகிவருகின்றன.

இணையத்தாக்குதல் மூலம் ஒரு நாட்டை அடிபணிய வைக்கலாம்

உண்மை

உண்மைதான். அரசு நிர்வாகம் இணையத்தின் அடிப்படையில் செயல்படும்போது இணையத்தாக்குதல் நடத்தி அதனை முடக்கலாம். இன்று ரஷ்யா, சீனா, ஈரான் ஆகிய நாடுகள் தங்களுக்கு எதிராக அமெரிக்கா எடுக்கும் வர்த்தக, அரசியல் முடிவுகளுக்கு பதிலடியாக பெரும்பாலும் இணையத்தாக்குதலையே நம்பியிருக்கிறார்கள். பனிப்போர் காலத்தில் வல்லரசு நாடுகளில் மறைமுகமாக நடந்துவந்த போர் இன்று கணினிகளில் நடந்து வருகிறது. அமெரிக்கா, தைவானை தனி நாடாக அங்கீகரித்த போது, சீனா அதற்கு பதிலடியாக அமெரிக்காவின் மீது இணையத்தாக்குதலை தொடுத்தது. இத்தகவல்களை தேசிய பாதுகாப்பு அமைப்பின்(NSA) தலைவர் ஜோயல் பிரென்னர் தனது கிளாஸ் ஹவுஸ் என்ற நூலில்

விவரித்துள்ளார்.

இணையத்தாக்குதல் நடத்துபவர்களை கண்டுபிடிக்கமுடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. கடினமானதுதான் என்றாலும் முடியாத ஒன்றல்ல. அமெரிக்கா இந்த விஷயத்தில் கில்லாடி. இதற்கான திறமையாளர்களை தனியார் நிறுவனங்களிலும் அரசு துறையிலும் வைத்திருப்பதால், இணையத் தாக்குதல் நடத்துவர்களைப் பற்றிய துப்பை பிடித்துவிடுகிறது. இப்படித்தான் வடகொரியாவின் வங்கி தாக்குதல், ரஷ்யாவின் தகவல் திருட்டு தாக்குதல், ஈரானின் மத்தியகிழக்கு மற்றும் அமெரிக்கா மீதான தாக்குதல்கள் வெளியே வந்தன. இணையத் தாக்குதல்களுக்கு எல்லைகள் கிடையாது. ஆனால் அமெரிக்க அரசு இதற்கான கண்காணிப்பு சட்டம் மூலம், பிறநாட்டு இணையத் தாக்குதல் பிரிவுகளோடு இணைந்து பணியாற்றி வருகிறது.

ஆன்டிவைரஸ் மென்பொருள் கணினிக்கு அவசியமில்லை!

உண்மை

உண்மையல்ல. இன்று பெரும்பகுதி வணிகம் இணையவழியில்தான் நடைபெறுகிறது. எனவே அதைக் குறிவைத்து நிறைய இணையத்தாக்குதல்கள் நடைபெறுகின்றன. எனவே, நமது தகவல்கள், பணப்பரிமாற்றம் ஆகியவை சீராக சரியாக நடைபெற ஆன்டிவைரஸ் மென்பொருளை முறையாக வாங்கி இன்ஸ்டால் செய்வது அவசியம். அப்போதுதான் கணினி பாதிக்கப்படாமல்

இருக்கும். பிரச்னை நடந்த பிறகு வருத்தப்படுவதை விட அதை முன்னமே ஸ்மார்டாக தடுப்பது புத்திசாலித்தனம்தானே?

பாதுகாப்பான வலைத்தளங்களுக்கு சென்றால் கணினிக்கு வைரஸ் பாதிப்பு ஏற்படாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. இதுவும் நமது நம்பிக்கைதான். அதிகம் சந்தேகம் வராத வலைத்தளங்களிலிருந்து, ஆபத்தான மென்பொருள் புரொகிராம்கள் கணினியில் இறங்கி பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆபாச, சூதாட்ட வலைத்தளங்கள் மட்டுமல்ல, ஆன்லைன் விளையாட்டுத் தளங்கள், திரைப்படத் தரவிறக்கும் தளங்கள் ஆகியவற்றிலும் கூட தீமை ஏற்படுத்தும் புரோகிராம்கள் இருக்கலாம். நீங்கள் செய்யும் பணியைப் பொறுத்து, ஆன்டி வைரஸ் மென்பொருளை இன்ஸ்டால் செய்து, ஓஎஸ்ஸை அப்டேட் செய்து வைப்பது வைரஸைத் தடுக்க உதவும்.

ஆண்ட்ராய்டு ஓஎஸ் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு இணையத்தில் பாதுகாப்பு கிடையாது.

உண்மை

இப்படி ஒரு கருத்து உலகில் நிலவ, கூகுள் ஆண்ட்ராய்ட் ஓஎஸ்ஸை மட்டுமே தயாரித்து வழங்குவதும் முக்கியக் காரணம். தற்போது உலகில் 90 சதவீத போன்கள் ஆண்ட்ராய்டுகள்தான். உலகின் முன்னணி ஸ்மார்ட்போன் தயாரிப்பாளர்கள் ஆண்ட்ராய்டு ஓஎஸ்ஸிற்கு ஏற்ப, தங்கள் ஸ்மார்ட்போன்களை தயாரித்து வருகிறார்கள். பாதுகாப்பு தொடர்பான கோப்புகளையும் கூகுள் தொடர்ந்து

மேம்படுத்திக்கொண்டு வருகிறது. ஆண்ட்ராய்டு ஓஎஸ்ஸில் தேவையில்லாத ஆப்களை தரவிறக்கி பயன்படுத்தாமல் இருந்தாலே ஒருவருக்கு தேவையான பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

ஸ்மார்ட்போன் நம்மைப் பற்றிய தகவல்களை சேகரிக்கிறது.

உண்மை

ஸ்மார்ட்போனில் எட்டு முதல் 12 சென்சார்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இவை இயக்கம், நிலை, வெளிப்புறச்சூழல் பற்றியவை. க்யூஆர் ஸ்கேனர் ஆப்புக்கு கேமரா தகவல்களும், ஸ்போர்ட்ஸ் ஆப்களுக்கு போனின் இயக்க சென்சார்கள் பற்றியும், கேமரா இயங்க ஒளி சென்சார்களின் உதவியும் அவசியம் தேவை. குறிப்பிட்ட தேவைக்கென தயாரிக்கப்படும் போன்களில் மேலும் அதிகமான சென்சார்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இவை எல்லாம் போன் மற்றும் அதில் இன்ஸ்டால் செய்துள்ள ஆப்களின் இயக்கத்திற்காகத்தான். ஆப்களை இன்ஸ்டால் செய்யும்போது, கொடுக்கும் அனுமதிகளை கவனித்தால் தகவல்கள் சேகரிப்படுவதை தடுக்கலாம்.

வீடியோ சாட்டிங்கில் உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுவதில்லை!

உண்மை

பொதுவாக ஒருவருடன் நடைபெறும் உரையாடலில் 80 சதவீதம் முகத்திலுள்ள உணர்ச்சிகள் மூலமாகத்தான் நடக்கிறது. ஒருவருடன் பேசும்போது புன்னகை, இமைகளை உயர்த்துவது, உதடுகளில் ஏற்படும் மாற்றம்,

கண்கள் பெரிதாவது ஆகிய விஷயங்கள் இயல்பாகவே நடக்கும். 2013இல் நடைபெற்ற ஆய்வில், வீடியோ சாட்டிங்கில் ஒருவர் அதிகளவு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தியது தெரியவந்துள்ளது. பொதுவாக பேசுவது, குறுஞ்செய்திகளை அனுப்புவது ஆகியவற்றை விட உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது வீடியோவில் அதிகம் நடக்கிறது என செய்தி வெளியிட்டுள்ளது சைபர் சைக்காலஜி இதழ்.

மகிழ்ச்சிகரமான மனநிலை தொற்றுநோயைத் தடுக்கும்!

உண்மை

உண்மைதான். மகிழ்ச்சியான மனநிலை உடலில்,

நோய்களை எதிர்க்கும் ஆன்டிபாடிகளை உருவாக்குகிறது என இங்கிலாந்தின் நாட்டிங்ஹாம் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 2017இல் 138 நபர்களுக்கு ஃப்ளூ தடுப்பூசி அளிக்கப்பட்டு சோதித்ததில் இந்த உண்மை தெரிய வந்துள்ளது. அமெரிக்காவிலுள்ள யேல் மற்றும் ஃப்ளோரிடா பல்கலைக்கழகமும் மகிழ்ச்சியான மனநிலை மரபணுக்களை ஊக்கமுடன் நோய்க்கிருமிகளுடன் போராட வைக்கிறது என தம் ஆய்வறிக்கையில் கூறியுள்ளன.

சொடக்கு போட்டால் ஆர்த்தரைட்டிஸ் பாதிப்பு ஏற்படும்!

உண்மை

இது நிஜமல்ல. நமது விரல்களிலுள்ள இணைப்பு எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்வதைக் குறைக்க சைனோவியல் (Synovial)ல் எனும் திரவம் உதவுகிறது. ஒருவர் விரலால் சொடக்கு எடுக்கும்போது, அங்கு உருவாகும் வாயு (ஆக்சிஜன், நைட்ரஜன், கார்பன்டை ஆக்சைடு) காரணமாக சத்தம் ஏற்படுகிறது. இப்படி அடிக்கடி விரல்களில் சொடக்கு எடுப்பது ஆர்த்தரைட்டிஸ் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்று சொல்ல அறிவியல் ஆதாரங்கள் கிடைக்கவில்லை.

கண்ணீர் விட்டு அழுவது நல்லது!

உண்மை

உண்மைதான். அழுவது எதற்காக நடந்தாலும் அதன் மூலம் கண்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறுகிறது. இதனால், மன இறுக்கம் தளரும். அதிக மகிழ்ச்சியோ, உச்ச வேதனையோ இரண்டிலும் கண்ணீர் எட்டிப்பார்க்கும். உணர்ச்சிகர சூழலில் உடலிலுள்ள

எண்டோகிரைன் எனும் அமைப்பு மூளைக்கு சிக்னல்களை அனுப்ப கண்ணில் கண்ணீர் உருவாகிறது. பிற விலங்குகளுக்கு உள்ளது போன்ற தானாகவே கண்ணீர் சுரந்து அழுக்குகளை வெளியேற்றும் தன்மை மனிதர்களுக்கு கிடையாது. நாம் கண்சிமிட்டும்போது, கண்ணில் ஈரப்பதம் உருவாகிறது. கண்ணீரிலுள்ள உப்பு நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கிறது.

தலையில் அடிபட்டவர்களுக்கு நினைவுத்திறன் பறிபோய்விடும்!

உண்மை

முழுக்க அப்படி கூற முடியாது. ஒருவர் தனது தொலைபேசி எண்ணைக் கூறினால், அதனை எழுதி வைக்காதபோது ஒருமணிநேரம்தான் நினைவில் இருக்கும். பிறகு மறந்துவிடும். தலையில் அடிபட்டவர்களுக்கு பத்தாண்டுகளுக்கு முன்னர் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியை தெளிவாக பல்வேறு தகவல்களுடன் கூற முடியும். ஆனால் சில நாட்களுக்கு முன்னர், பின்னர் நடந்த நிகழ்ச்சிகள் மறந்துவிடும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு தொலைந்த நினைவுகள் திரும்ப வாய்ப்புள்ளது. குறுகிய கால நினைவு, நீண்டகால நினைவு என மூளையில் இருபகுதிகள் இருக்கும். குறுகிய கால நினைவில் அதிக இடம் கிடையாது என்பதால், தேவையில்லாத நினைவுகள் விரைவில் அழிந்துவிடும்.

மாறும் சூழல்களுக்கு ஏற்ப உடல் தானே தயாராகிக்கொள்ளும்!

உண்மை

உண்மைதான். வெளிப்புறத்தில் குளிராக இருக்கும்போது, உடல் நடுங்கத் தொடங்கும்.

இதன்மூலம் தசைகள் இறுக்கம் தளருவதால், வெப்பம் உருவாகும். இதுபற்றி தகவல் மூளைக்கு சென்றவுடன் உடல் உறுப்புகளுக்கு செல்லும் ரத்தவோட்டம் குறையும். ஆபத்தான சூழல்களில் உடல் தன்னைக் காத்துக்கொள்வதற்கான முயற்சியை செய்வதால், உடல் உறுப்புகள் செயலிழக்காமல் தப்பிக்கின்றன. 1973ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் மேடிசன் நகரில் சர்ச்சில் என்பவர், விங்க்ரா என்ற ஏரியில் தவறி விழுந்துவிட்டார். குளிரில் விறைத்து இறப்பின் விளிம்பிற்கு சென்றவரை சிலர் மீட்க, மருத்துவர்கள் அரும்பாடுபட்டு அவரின் உயிரைக் காப்பாற்றினர்.

டவுன் சிண்ட்ரோம் குறைபாட்டிற்கு, கூடுதலாக உருவாகும் குரோசோம்களே காரணம்!

உண்மை

உண்மை. பெற்றோரிடமிருந்து பெறப்படும் குரோமோசோம்களின் நகல்கள், கூடுதலாக உருவாக்கப்படும் போது பிறக்கும் குழந்தைக்கு டவுன் சிண்ட்ரோம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. 1866ஆம் ஆண்டு முதன்முறையாக இக்குறைபாடு பற்றி ஜான் லாங்க்டன் டவுன் (John langdon down) என்பவர் கட்டுரை எழுதினார். அதில், டவுன் சிண்ட்ரோம் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இயல்புகளை விளக்கியிருந்தார். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தட்டை மூக்கு, உயரம் குறைவு, மாறுபட்ட காது அமைப்பு, வளர்ச்சி குன்றிய கை கால்கள், புத்திசாலித்தனம் குறைவு ஆகிய பாதிப்புகள்

இருக்கும்.

உயரமாக இருப்பவர்களுக்கு இதயநோய் ஏற்படும்!

உண்மை

இதயநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் எனலாம். உயரமாக வளர்பவர்களின் உடல் உறுப்புகளுக்கு இதயம் ரத்தத்தை செலுத்தவேண்டிய பணி இருக்கிறது அல்லவா? பொதுவாக ஏழு அல்லது எட்டு அடி வளர்ந்தவர்களின் உடல் உறுப்புகளுக்கு ரத்தத்தை செலுத்துவது கடினம். இதனால் உயரமாக வளர்பவர்களின் ஆயுட்காலம் குறைவு என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மார்ஃபான் குறைபாட்டில் (Marfan syndrome) பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதி உயரமாக வளர்வதோடு, கை, கால்களும், விரல்களும் நீளமாக இருக்கும். மரபணு, ஹார்மோன், உணவுமுறை ஆகியவை ஒருவரின் உயரத்தை தீர்மானிப்பதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றன.

அனைத்து விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்திருக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மை. நாம் பார்க்கும் பொருட்கள், தகவல்கள் அனைத்தையும் மூளையில் நீண்டகால கால நினைவகத்தில் சேர்த்தால் நினைவிருக்கும். இல்லாதபோது குறுகியகால நினைவிலிருந்து அப்படியே அழிந்துவிடும். பயனில்லாத விஷயங்களை மூளையில் சேர்த்து வைக்க அவசியம் இல்லைதானே? எம்ஐடி நிறுவனம் இதுபற்றி செய்த ஆய்வில், சோதனையாளர்களுக்கு 3 ஆயிரம் படங்கள் காட்டப்பட்டன. பின்னர் அதுதொடர்பான கேள்விகளுக்கு 90 சதவீத துல்லியமான பதில்கள் கிடைத்தன. மக்களில் குறைந்த சதவீதத்தினர் மட்டுமே தினசரி வாழ்க்கையில் துல்லியமான

தகவல்களை அப்படியே நினைவுகூர்ந்து கூறமுடியும்.

மூளைக்கு பயன் தரும் உணவு மீன் மட்டுமே!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆரோக்கியத்துக்கு மீன் உணவுகளை சாப்பிடுங்கள் என்று கூறலாம். மூளையை இயக்கும் சத்துகள் மீனில் மட்டுமே உள்ளது கூறுவது தவறானது. இங்கிலாந்திலுள்ள என்ஹெச்எஸ் அமைப்பு, உடல்நலனுக்குத் தேவையான விஷயங்கள் மீனில் உள்ளன என்று கூறியுள்ளது. மூளைக்கு பயன் தரும் உணவு என மீனைக் குறிப்பிட எவ்வித அறிவியல் ஆதாரங்களும் கிடையாது. கோக்ரேன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் செய்த ஆய்வில் (2012,2015,2016), எண்ணெய் நிரம்பிய மீன்களை சாப்பிடுவது மூளையின் திறனை ஊக்குவிக்கிறது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் கிடைக்கவில்லை.

மதுபானங்களை குடித்தே உயிர் வாழ முடியும்!

உண்மை

சாத்தியமே கிடையாது. மதுபானத்தில் நீர், வைட்டமின், கனிம சத்துகள் உள்ளன. ஆனால் அவை மட்டுமே உடல் இயக்கத்திற்கு போதுமானவையல்ல. மேலும் மதுபானம் உடலிலுள்ள நீர்ச்சத்தை வேகமாக வெளியே தள்ளுவதும் ஆபத்தானது. இதன் காரணமாக உடலுக்கு நீரின் தேவை அதிகரிக்கும். மதுபானம் சிறுநீரகம், கல்லீரல் ஆகிய உடலுறுப்புகளை தீவிரமாக பாதிக்கக்கூடியது.

கெட்ட கனவுகள் வர பயம்தான் காரணம்!

உண்மை

உண்மைதான். 30 முதல் 50 சதவீதம் வரையிலான சிறுவர்களுக்கு இரவில் கெட்ட கனவுகள் வருவது

ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதேசமயம், இக்கனவுகள் சிறுவர்கள் வளர வளர குறைந்துவிடும். அடிப்படையில் ஒருவரின் பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்து ஏற்படும்போது, அச்சூழ்நிலை மனதில் கனவுகளாக வருகிறது. இச்சூழலில் ஒருவரின் நாடித்துடிப்பு அதிகரிப்பதோடு, வியர்வையும் பெருகும். மனச்சோர்வு, பதற்றம் ஆகிய சூழல்களே ஒருவருக்கு மோசமான கனவுகள் உருவாக முக்கிய காரணம்.

நோய்த்தொற்றை கழிவுநீரில் கிடைக்கும் ஆதாரங்களால் உறுதி செய்யயலாம்!

உண்மை

உண்மை. உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களை சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள் மூலம் அறியலாம். தற்போது ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள குயின்லாந்து பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் செய்த ஆராய்ச்சியில், கோவிட்-19 நோய்க்கிருமிகளை மலத்தின் மூலம் கண்டறியலாம் என கண்டறிந்துள்ளனர். இதனால் குறிப்பிட்ட பகுதியினரின் கழிவுநீர் அமைப்பைச் சோதிக்கும்போது , அம்மக்களுக்கு நோய்த்தொற்று பாதிப்பு உள்ளதா என கண்டறியலாம்.

சைக்கிள் ஓட்டக் கற்பது எப்போதும் மறக்காது!

உண்மை

உண்மை. சைக்கிளை குரங்கு பெடல் போட்டு பலரின் இடுப்பின் மீது விட்டு கற்றவர்களுக்கு அது எப்படி எளிதில் மறக்கும்? பலருக்கும் சைக்கிள் பழகி பல்லாண்டுகள் ஆனபிறகும் அதனை ஓட்டுவது மறப்பது இல்லை. உடலின் மோட்டார்

அமைப்பின் செயல்பாடு, தசைகளின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு ஆகியவை நீங்கள் பெடல் போடும்போது சரியாக அமையவேண்டும். அமெரிக்காவின் மின்னசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தின் நரம்பியல் ஆய்வாளர் ஜூர்ஜென் கான்சாக் "செரிபிரல் ஒருங்கிணைவு சைக்கிள் ஓட்டுதலை சாத்தியமாக்குகிறது" என்று கூறுகிறார். சைக்கிள் ஓட்டுவது மட்டுமல்லாது நீச்சல், நடனம், விளையாடுவது, நடப்பது ஆகியவை செய்யும்போதும் ஒருங்கிணைவு அவசியமாகிறது.

ஓய்வாக இருப்பது உற்பத்திதிறனைப் பெருக்காது!

உண்மை

உண்மையல்ல. எப்போதும் வேலை செய்துகொண்டே இருப்பது, பின்னாளில் வேலையிலும் நமது செயல்பாடுகளிலும் தேக்கத்தை உருவாக்கும். எனவே, அதிலிருந்து விலகி கடற்கரைக்கு செல்வது, நாயுடன் விளையாடுவது, நீந்துவது என எப்போதும் செய்யும் சமாச்சாரங்களைச் செய்யலாம். அல்லது உங்களுக்கு பிடித்த வேறு விஷயங்களை செய்யலாம். ஆனால் டிவியில் படத்தை பார்க்கிறேன் என்று கூறாதீர்கள். அதற்கு மூளையிலுள்ள ஆற்றல் செலவாகும். எதையும் செய்யாமல் சும்மா இருப்பதே உடலில் ஏற்படும் பதற்றம், மன அழுத்தம் ஆகியவற்றை குறைக்கும் என்கிறார்கள் சதர்ன் கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள். வாழ்க்கையில் பல்வேறு விஷயங்களை யோசித்து பார்க்கவும் நேரம் தேவை அல்லவா?

அமிலம் மூலம் உடல்களை எளிதாக கரைக்கலாம்!

உண்மை

திரைப்படங்களிலும், டிவி தொடர்களில் இதுபோல அமிலம் மூலம் உடல்களைக் கரைப்பதை காட்சிபடுத்துகிறார்கள். ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் மூலம் இறந்துபோன ஒருவரின் உடலைக் கரைக்கமுடியும். ஆனால் இந்த செயல்பாடு நடக்க பல வாரங்கள்ஆகும். 2013ஆம் ஆண்டு ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்தவர் தன் மனைவியை கொலை செய்து அமிலத்தில் கரைக்க முயன்றார். ஆனால் போலீசாருக்கு சந்தேகம் வந்து அவரது வீட்டு சாக்கடையை ஆராயப்போக அதில் கொல்லப்பட்டவரின் பற்கள் அமிலத்தில் கரையாமல் இருந்து காட்டிககொடுக்க, மாட்டிக்கொண்டார். சோடியம் ஹைட்ராக்சைடை(NaoH) தன் உச்ச கொதிநிலைக்கு சூடுபடுத்தி உடல்களை அதில் போடும்போது சில மணிநேரங்களில் கரைந்துவிடும். அமெரிக்காவின் மருத்துவத்துறையில் இவ்வகையில் உடல்களை கரைப்பதை பயோகிரிமேஷன் (bio cremation) என்கிறார்கள்.

உயரத்திற்கு செல்லும்போது ஆக்சிஜன் தட்டுப்பாடு ஏற்படுவதால் மயக்கம், தலைவலி ஏற்படுகிறது!

உண்மை

உண்மையல்ல ஆக்சிஜன் அப்போதும் நமது உடலில் தேவையான அளவிற்கு உள்ளது. ஆனால் உயரமான சூழலின் அழுத்தத்தில் அதன் மூலக்கூறுகள் விரிவடைகின்றன. இதனால் அதனை உடல் ஏற்றுக்கொண்டு பயன்படுத்த தாமதமாகிறது. எனவே தலைவலி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, வானில் உயரமாக பறக்கும் விமானங்களின் காற்றழுத்தம் கவனமாக பராமரிக்கப்படுகிறது. இதனால் பயணிகளுக்கு தேவையான ஆக்சிஜன்

கிடைக்கிறது. அவர்கள் பயணத்தை நிறைவு செய்யும் வரை உடல்நலக்குறைவு ஏற்படுவதில்லை.

விமானிகள் சுவாசிப்பதற்கு தனி ஆக்சிஜன் அமைப்பு உள்ளது.

உண்மை

உ்ணமை. வணிக விமானங்களில் ஆக்சிஜன் தயாரிப்பிற்கென நிறுவப்பட்ட எந்திரங்களின் மூலம் பெறப்படும் ஆக்சிஜனை விமானிகள் சுவாசிக்கிறார்கள். அவசர நிலையின்போது பயணிகளுக்கு வழங்குவதற்கான ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்களையும் விமானசேவை நிறுவனங்கள் வழங்கிவருகின்றன. அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டெல்டா விமானசேவை நிறுவனம், அவசரநிலைக்கான ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்களை இலவசமாக வழங்குகிறது. பயணிகள் கேபினில் காற்றழுத்தம் குறைந்தால் ஆக்சிஜன் மாஸ்குகள் உடனே கீழே வரும். இவற்றை பயணிகள் 15 நிமிடங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

அழுத்தப்பட்ட நிலையிலுள்ள ஆக்சிஜன் ஆபத்தானது

உண்மை

உண்மை. ஆக்சிஜன் எரியக்கூடிய வாயுவல்ல. ஆனால் எரியும் நெருப்பை வேகமாக பரவும்

வகையில் ஊக்குவிக்ககூடியது. எனவே மருத்துவப் பயன்பாடுக்காக ஆக்சிஜனை பயன்படுத்தினாலும் கவனமாக பயன்படுத்தவேண்டும். அழுத்தம் கூட்டப்பட்ட ஆக்சிஜன் இந்த வகையில் கவனக்குறைவாக பயன்படுத்தினால் தீவிபத்து ஏற்படும் ஆபத்து ஏற்படும்.

துணியால் செய்த முக கவசம் நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்காது!

உண்மை

உண்மையல்ல. துணியால் செய்த முககவசம் நோய்த்தொற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும் என்பது உண்மை. முக கவசம் மூலம் மூக்கு, வாய் இரண்டையும் நாம் சரியாக மூடியிருப்பது முக்கியம். இதன்மூலம், பிறரிடமிருந்து நமக்கு நோய்த்தொற்று வராது. நம்மிடமிருந்து பிறருக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. கூடவே சானிடைசர்களையும் முறையாகப் பயன்படுத்தும்போது, நோய்த்தொற்று கிருமிகள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு குறையும்.

முக கவசம் அணிவதால் நம் உடலிலிருந்து கார்பன் டை ஆக்சைடு வெளியேறாது!

உண்மை

இது தவறு. சிலர் முக கவசம் அணிவதால் கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயு வெளியேறாமல் நமது உடலுக்குள் சென்று பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது என்று கூறுகின்றனர். சுவாசிப்பதற்கு பிரச்னை

இல்லாத காற்று செல்வதற்கான துளைகள் கொண்ட முக கவசங்களை வாங்கி அணிந்தாலே போதுமானது. இதனால் ஒருவர் மூக்கு, வாய் ஆகியவற்றை மூடியிருந்தாலும் எளிதாக சுவாசிக்க முடியும். முக கவசம் காரணமாக கார்பன் டை ஆக்சைடு ஒருவரின் உடலுக்குள் சென்று பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்ற வாதம் போலியானது.

தேனை தீக்காயங்களுக்குப் பூசலாம்!

உண்மை

பாதி உண்மை. உங்களுக்கு தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடனே வீட்டிலுள்ள தேனை எடுத்து பூசாதீர்கள். மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் தேன் என்பது சுத்திகரிக்கப்பட்டது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெற்று தீக்காயங்களுக்கான க்ரீம்களை மருந்தகங்களில் வாங்கி பயன்படுத்துங்கள். ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தேன் தீக்காயங்களுக்கு மருந்தாக கிரேக்கம், மெசபடேமியா ஆகிய நாடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டது. பல்வேறு ஆய்வுகளில் ஆன்டிசெப்டிக் மருந்துகளை விட தேன் தீக்காயங்களில் கிருமிகளை நீக்கி குணமாக்கும் காலத்தைக் குறைக்கிறது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

எதிர்மறைச் செய்திகளுக்கு மனம் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது!

உண்மை

உண்மை. பத்திரிகைகள் ஊழல், படுகொலை, லஞ்சம், அவதூறு ஆகிய செய்திகளை அதிக கவனம் எடுத்து பிரசுரிக்கின்றன. மக்களும் அதனை ஆர்வமாக வாங்கி படிக்கின்றனர். 2014ஆம்ஆண்டு அமெரிக்கா, கனடா நாட்டு

ஆராய்ச்சியாளர்கள் செய்திகளை வாசிப்பவர்களின் கண்களின் அசைவை ஆராய்ந்தனர். இதில் வலைத்தளத்தில் எதிர்மறைச்செய்திகளை படித்து அதனை ஆராய்வதில் மக்கள் ஆர்வமாக இருந்தது தெரிய வந்தது. மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகம் 17 நாடுகளில் செய்த ஆய்வில், எதிர்மறை செய்திகளைப் படித்து மக்கள் உணர்ச்சிகர எதிர்வினை ஆற்றியதை பதிவு செய்துள்ளது.

காய்ச்சல் வந்தால் பட்டினியாகவும், சளி பிடித்தால் உணவும் சாப்பிடவேண்டும்

உண்மை

உண்மையல்ல. உடல் நோயுற்றால் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும். காய்ச்சல், சளி ஆகியவற்றின்போதும் தேவையான அளவு உணவை சாப்பிடுவது அவசியம். இயற்கை மருத்துவமுறையில் காய்ச்சலின்போது, உண்ணாநோன்பை கடைபிடிக்க அறிவுறுத்துவார்கள். இதனை அனைவரும் கடைபிடிப்பது கடினம். தேவையான உணவை எடுத்துக்கொண்டு ஓய்வில் இருப்பதே நோய் குணமாவதற்கு முக்கியம்.

குழாயில் நீர் விழும் ஒலி ஒருவருக்கு சிறுநீர் கழிக்கத் தூண்டும்!

உண்மை

உண்மை. பல தலைமுறைகளாக பெற்றோர் பாத்ரூமில் குழாயைத் திறந்துவிட்டு சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்லி குழந்தைகளை பழக்கி வந்துள்ளனர். மருத்துவமனைகளில் கூட பரிசோதனைக்கு வரும் நோயாகளிடம் இதே

உளவியலைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உளவியல் ரீதியாக சிறுநீர் கழிப்பதற்கான மனநிலையை குழாயிலிருந்து கொட்டும் நீர் ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு பாராசிம்பதடிக் நெர்வஸ் சிஸ்டம் (parasympathetic nervous system) என்ற உடலின் அமைப்பு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நீர் விழும் ஒலி சிறுநீர்ப்பை தசைகளை நெகிழ்த்தி அதனை வெளியேற்றுகிறது.

இதயம் நின்றுபோனால் மின் அதிர்ச்சி மூலம் இயங்க வைக்கலாம்

உண்மை

உண்மை. இயங்கிக் கொண்டிருக்கிற இதயம் திடீரென நின்றுபோனால், உடனே அவர்களுக்கு டிஃபைபிரிலேட்டர் (Defibrillator) மூலம் மின் அதிர்ச்சியை கொடுப்பார்கள். ஆனால் இதயத்தின் லப் டப் சத்தம் குறைந்து, அதில் குறைந்தளவு மின்சார இயக்கம் இருந்தால் மட்டுமே இக்கருவி அதனை சீராக்கும். உடல் முற்றிலும் இதயத்தை துடிக்க வைக்கும் திறனை இழந்திருந்தால், இக்கருவியை பயன்படுத்தினாலும் பயன் கிடைக்காது.

ஆல்கஹால் மூளை செல்களுக்கு பாதுகாப்பானது

உண்மை

உண்மையல்ல. மதுவை குடித்தவுடன் கல்லீரல் அதனை பல்வேறு பகுதிப்பொருட்களாக பிரிக்கிறது. அதிகளவு மது அருந்தும்போது கல்லீரல் அதனை பிரிக்க முடியாமல் தடுமாறும். இதனால் மது நேரடியாக ரத்தவோட்டத்தில் கலந்து மூளையை அடைகிறது. இதன் காரணமாக தலைசுற்றல், பேச்சு உளறல், கால்கள்

தள்ளாடுவது ஆகியவை நடக்கின்றன. மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் தற்காலிகமானவை. குறைவோ,நிறைவோ மது அருந்துவது மூளைக்கு மட்டுமல்ல; உடல் உறுப்புகளுக்கும் ஆபத்தானது.

மூக்கில் ரத்தம் கொட்டும்போது தலையை பின்பக்கமாக சாய்க்க வேண்டும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. தலையை பின்பக்கம் சாய்ப்பது ஆபத்து. ரத்தம் மீண்டும் உடலுக்குள் செல்லும்போது ஒருவருக்கு குமட்டல், வயிற்றில் எரிச்சல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. மூக்கில் ரத்தம் கொட்டும்போது உட்காரலாம் அல்லது நிற்கலாம். உடலை தாழ்த்தி சற்றே குனிந்திருந்தால்கூ போதும். இப்படி செய்யும்போது ரத்தம் வேகமாக வந்தாலும் 10 நிமிடங்களுக்குள் நின்றுவிடும். இதோடு பிற அறிகுறிகளான உடல் பலவீனம், தலைவலி, மூச்சுத்திணறல் இருந்தால் நீங்கள் மருத்துவரின் சிகிச்சை நாடுவது அவசியம்.

வீகன் உணவுமுறை சிறந்தது!

உண்மை

உண்மையல்ல. இதயநோய் பாதிப்பைக் குறைக்கும் என்று கூறப்பட்டாலும், வீகன் உணவுமுறை ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்பதற்கு ஆதாரம் ஏதுமில்லை. இங்கிலாந்தில் இறந்துபோன 5,200பேரை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தியதில், வீகன் உணவுமுறையாளர்கள், பிற உணவுமுறையாளர்கள் என இரு பிரிவினருக்கும் ஆயுளில் அதிக வேறுபாடுகள் இல்லை என்பது தெரிய வந்தது. பருப்பு, தானியங்களை அதிகம் சாப்பிடுவதால் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் பி12,

இரும்புச்சத்து போதுமான அளவு இம்முறையில் கிடைப்பதில்லை. தாவரங்களை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் நார்ச்சத்து அதிகம் கிடைக்கிறது. ஆனால் இம்முறை உணவுகளில் உப்பு, சர்க்கரை, பதப்படுத்தும் வேதிப்பொருட்கள் அதிகம். உங்களது வேலை, வாழ்க்கைமுறையைப் பொறுத்து உணவுமுறையை தேர்ந்தெடுப்பது சிறப்பு.

உள்ளூர் காய்கறிகளை சாப்பிடுவதே சிறப்பானது!

உண்மை

உலகின் அனைத்து நாடுகளிலும் இயற்கை ஆதாரங்கள் சிறப்பாக இருப்பதில்லை. உள்ளூர் காய்கறிகளை சாப்பிடுவது பொருளாதாரம் சார்ந்து சரி எனலாம். அனைத்து காய்கறிகளையும், பண்ணை விலங்குகளையும் அவரவர் நாட்டிலேயே வளர்த்து பயன்படுத்துவது கடினமான ஒன்று. நியூசிலாந்திலிருந்து செம்மறி ஆட்டிறைச்சியை இங்கிலாந்து இறக்குமதி செய்கிறது. நியூசிலாந்தில் சூழலுக்குகந்தது போல நீர் மூலம் மின்சாரம் தயாரிக்கப்பட்டு பண்ணைகள் பராமரிக்கப்படுகின்றன. அதனை இங்கிலாந்தில் சாத்தியப்படுத்துவது இயலாது. ஸ்பெயின் நாட்டில் வளரும் செழிப்பான தக்காளியின் தரத்துடன் இங்கிலாந்து போட்டியிட முடியாது.. எப்போதுமே உள்ளூர் காய்கறிகளை சிறப்பானது என கூறிவிட முடியாது. பருவகாலத்தில் விளையும் காய்கறிகள், குறைந்தளவு பதப்படுத்துதல் என பிற இடங்களில் விளைவனவற்றையும் கவனித்து வாங்கலாம்.

மரபணுமாற்றம் செய்த விலங்குகளை பிற கோள்களில் வாழ வைக்க முடியும்!

உண்மை

அது நாம் வாழ விரும்பும் கோள்களிலுள்ள சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. செவ்வாயில் சாக்கடலிலும், ஆர்க்டிக் பகுதியிலும் இருந்து எடுத்து சென்ற பாக்டீரியாவை அங்கு வாழுமா என சோதித்து பார்த்து வெற்றிகண்டுவிட்டார்கள். வெள்ளியிலும் பல்வேறு சோதனைகளை செய்து வருகிறார்கள். டிஎன்ஏ மூலக்கூறுகளை மாறுதல் செய்தாலும் அவை பிழைத்திருக்க நீர் தேவை. எனவே ஆழ்கடல் மீன்கள், முதுகெலும்பற்ற உயிரிகள் பிற கோள்களில் வாழுமா சோதித்துப் பார்க்க ஏற்றவை. இதில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளை உயிரினங்களின் மரபணுக்களை மாற்றியமைத்து சவால்களை சந்திக்கலாம்.

பதற்றம் ஏற்படும்போது ஒருவர் சிரித்தால் எதையோ மூடிமறைக்கிறார் என்று பொருள்!

உண்மை

உண்மை. மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளில் முக்கியமானது சிரிப்பு, அழுகை. பொதுவாக ஒருவருக்கு கூச்சம், அவமானம் ஏற்படும்போது, அச்சூழ்நிலையை சமாளிக்க சிரிப்பார். இங்கு சிரிப்பு என்பது ஒரு முகமூடியாக அவரைக் காக்கிறது. இதன்பொருள், சூழ்நிலையை அவர் ரசிக்கிறார் என்பதல்ல. அவர் ஆழ்மனதில் கொண்டுள்ள பதற்றத்தின் வெளிப்பாடு இது. பதற்றச்சூழ்நிலையில் ஒருவர் அழவோ, சிரிக்கவோ செய்யாதபோது, இறுக்கமான அந்நிலையிலிருந்து அவர் விடுதலையாவது கடினம்.

மூக்கைப் பிடித்தபடி பாடல்களை ஹம் செய்ய முடியாது!

உண்மை

உண்மைதான். இப்போதே சோதித்து பாருங்கள். பாடலை ஹம் செய்யும்போது மூக்கு வழியாக வெளியேறும் காற்றுதான் ஒலியாக வெளிப்படுகிறது. எனவே, முழுப்பாடலையும் மூக்கை மூடியபடி ஹம் செய்வது கடினமானது என உணர்வீர்கள்.

காய்கறிகள், பழங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் வேதிப்பொருட்கள் ஆபத்தானவை.

உண்மை

அரசு அங்கீகரித்த அளவில் உணவுப்பொருட்களில் வேதிப்பொருட்கள் இருப்பது உடல்நலத்தை பாதிக்காது. காய்கறிகள், பழங்கள், இறைச்சி ஆகியவற்றில் ஈகோலி, சால்மோனெல்லா, லிஸ்டீரியா, வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் தொற்றுகின்றன. இவை சாப்பிடுபவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாமலிருக்க வேதிப்பொருட்கள் பயன்படுகின்றன. இயற்கையாகவே மண்ணில் பூஞ்சை, தொழிற்சாலைக் கழிவு, உலோகங்கள் ஆகியவற்றால் நச்சு பாதிப்பு உருவாகிறது. இவையும் விளையும் பயிர்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். காய்கறிகள், பழங்களில் உள்ள நச்சு பாதிப்பை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் அரசு ஆய்வு செய்தால் மக்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்பை தவிர்க்கலாம்.

தலையில் வெள்ளை முடி ஒன்றைப் பிடுங்கினால் நிறைய வெள்ளை முடிகள் தோன்றும்.

உண்மை

தலைமுடி வேர் ஒன்றில் ஒரு முடிதான் வளரும். அதில் வளர்ந்துள்ள வெள்ளை முடியைப் பிடுங்கினால் திரும்பவும் அதில் வெள்ளை முடிதான் தோன்றும். முடியைப் பிடுங்கியதால், உடனே உங்களை பழிவாங்க நிறைய முடிகள் முளைக்காது. முடிந்தவரை தலைமுடியை பிடுங்காமல் கத்தரித்து விடுங்கள். அடிக்கடி தலைமுடியை பிடித்து இழுத்து பிடுங்கினால் அதில் நோய்த்தொற்று எற்படும் பாதிப்பு உள்ளது.

தும்மலை வெளிவராமல் கைகளால் தடுத்தால் காது பாதிக்கப்படும்!

உண்மை

உண்மை. மூக்கில் நுழைந்த அந்நியமான பொருளை உடல் வெளியேற்ற முனையும் வெளிப்பாடுதான், தும்மல். ஒருமுறை தும்மினால், நமது மூக்கிலிருந்து ஒரு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட நுண்ணுயிரிகள் காற்றில் பரவுகின்றன. தும்மலை அடக்கினால் கண்கள், மூளையிலுள்ள ரத்த நாளங்கள், காதிலுள்ள சவ்வு அமைப்பு பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே, தும்மல் வந்தால் கைக்குட்டையால் மூக்கை பொத்தியபடி தும்மிவிடுங்கள். இதனால் பிறருக்கும் பாதுகாப்பு கிடைக்கும். உங்கள் உறுப்புகளும் சேதமுறாது.

செல்போன் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

உண்மை

செல்போன்கள் மின்காந்த அலையை வெளியிடுகின்றன. ஆனால் அவை புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு வலிமையானவை அல்ல.

செல்போன் வெளிப்படுத்தும் கதிர்வீச்சு அளவு வரையறுக்கப்பட்டதே. இந்த அளவு அனைத்து செல்போன்களின் பயனர் கையேட்டிலும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். செல்போன்களை அதிக நேரம் பயன்படுத்தினால் கதிர்வீச்சு காரணமாக சூடாகும் அவ்வளவுதான். மற்றபடி போன்களில் இணையம் மூலம், படம், பாடல், விளையாட்டு என இயங்கினால், பிற பணிகளில் கவனக்குறைவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு செல்போன்களில் கதிர்வீச்சு வெளிப்படுவதில்லை என்பது பல்வேறு தொழில்நுட்ப ஆய்வாளர்களின் கருத்து.

புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டுவிட்டது!

உண்மை

அமெரிக்காவின் அப்போலோ விண்கலம் நிலவில் இறங்கவே இல்லை என்று சொல்பவர்கள் இன்றும் உண்டு. அதேபோலத்தான் இதுவும். மருந்து நிறுவனங்களும், ஆராய்ச்சியாளர்களும், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களும் சேர்ந்து உண்மையை மறைத்து ஆராய்ச்சிக்காக மக்களிடம் நிதி பெற்று வருகிறார்கள் என்று அமெரிக்காவில் 27.3 சதவீத மக்கள் நம்பி வருகின்றனர்.

2002ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க புற்றுநோய் சங்கம் 2002இல் செய்த ஆய்வுப்படி, மேற்சொன்ன மூடநம்பிக்கை பற்றி தெரிய வந்தன.

புற்றுநோய்க்கான மருந்துகள், சிகிச்சைகள் அதிக விலையும் கட்டணமும் கொண்டவையாக உள்ளன. இந்நிலையில் மருந்து நிறுவனங்கள் மருந்தைக் கண்டுபிடித்து அதனை உலகிற்கு அறிவிக்காமல் இருக்க வாய்ப்பு குறைவு. உலகில் புற்றுநோயால் ஆண்டுதோறும் 80 லட்சம் பேர் இறந்துவருகையில் புதிய மருந்தைக் கண்டுபிடித்து அவர்களை காப்பாற்றினால் நிறைய லாபம் சம்பாத்திருக்க முடியுமே?
சிலவகை தீவிர புற்றுநோய்களைத் தவிர்த்து மார்பகம், புரோஸ்டேட், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளில் தோன்றும் புற்றை முன்னமே கண்டறிந்தால் எழுபது சதவீதம் பேரைக் காப்பாற்ற முடியும். அரசும், தன்னார்வ ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களும், கல்வி நிறுவனங்களும் செய்யும் ஆராய்ச்சியில் புற்றுக்கான மருந்தைக் கண்டுபிடித்தால் மறைத்து வைக்க வாய்ப்பு குறைவு.

நாம் திடீரென தும்மும்போது இதயம் துடிப்பதை நிறுத்திவிடும்

உண்மை

சூரியன், பல்ப் ஆகியவற்றின் வெளிச்சம், தூசி ஆகியவற்றால் நமக்கு சடாரென தும்மல் வந்துவிடுகிறது. அடக்கவும் முடியாது என்பதால் ஹச் என தும்மி விடுகிறோம். ஆனால் இதனால் இதயம் நின்றுவிடும் என்பதெல்லாம் சூப்பர் புருடா. மூக்கில் எரிச்சலூட்டும் அந்நியப்பொருள் இருக்கிறது என்று நரம்புகள் மூளைக்கு தகவல் கொடுக்கின்றன. உடனே மூளை உடனே அதனை வெளியேற்று என்று ஆணையிட்டதும் ஏற்படுவதுதான் தும்மல்.

நன்றாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுங்கள். நுரையீரல் வழிய உள்ள காற்று

மார்புத் தசைகளை இறுக்கமாக்கும். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். இப்போது கூரையை நோக்கி தலையை உயர்த்தியபடி, மூச்சை வேகமாக வெளியே விடுங்கள். என்னாகிறது? இதயம் துடித்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது அல்லவா? தும்மல் வரும்போது இதயத்தில் ரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால் அதன் துடிப்பு சற்று தாமதமாகும். நிற்காது. இதைத்தான் நின்றுவிடும் என சிலர் கதைகட்டி விட்டனர் என்பது இதய வல்லுநர்களின் கருத்து.

உடல் வலிக்கும், பருவ காலங்களுக்கும் தொடர்பிருக்கிறது.

உண்மை

உண்மையல்ல. வீட்டில் உள்ள உங்கள் தாத்தா, பாட்டி ஆகியோர் மழை, வெயில், பனி பல்வேறு பருவக்காலங்களிலும் முதுகுவலி, மூட்டுவலி என்று புலம்பிக்கொண்டிருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். வலிக்கான ஆதார காரணம் பருவகாலமல்ல. உடலில் ஏற்படும் வலியை அது ஊக்கப்படுத்தலாம். உடலில் வலியை அது உருவாக்குவதில்லை என்பதே ஆஸ்திரேலிய ஆய்வாளர்களின் அறிக்கை சொல்கிற தகவல். முதுகுவலி, மூட்டுவலி ஏற்படுவதற்கான முதன்மையான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து சரிசெய்தால், அவர்கள் பருவகாலங்களை குறைசொல்ல வேண்டியிருக்காது. அரிதாக குறிப்பிட்ட பருவச்சூழல், மூளையிலுள்ள செரடோனின் சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. இதனால் சென்சிடிவ்வான உடலைக் கொண்டவர்களுக்கு ஒற்றைத்தலைவலி போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுவது உண்டு.

ஒருவருக்கு திடீரென ஏற்படும் அதிர்ச்சியால்

ஓரிரவில் முடி வெள்ளையாக வாய்ப்புள்ளது.

உண்மை

இந்த ரீலுக்கான ஆதாரம் 1793ஆம் ஆண்டு பிரான்சில் நடந்த புரட்சியில் அடங்கியுள்ளது. அப்போது ராணி சிறைபிடிக்கப்பட்டார். அடுத்தநாள் கில்லட்டினால் அவருக்கு மரணதண்டனை நிறைவேற்றப்பட்டது. அப்போது, அவரின் தலைமுடி முழுவதும் வெள்ளிக்காசு போல நரைத்துப் போயிருந்தது. இதைக் காரணம் காட்டி அதிர்ச்சியால் அல்லது கவலையால் தலைமுடி ஓரிரவில் நரைக்கலாம் என்கிறார்கள். அது சாத்தியமல்ல.
நம் உடலுக்கு வயதாகும்போது தலைமுடியின் கருப்பு நிறத்திற்கு காரணமான மெலனின் சுரப்பு குறைகிறது. இதனால்தான் சால்ட் அண்ட் பெப்பர் லுக் சிலருக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த எண்ணிக்கை அதிகரித்தால், ஒருவரின் தலைமுடி முழுக்க வெள்ளையாகும். இந்நிலைக்கு கனிடைஸ் சப்டிடா **(Canities Subita)** என்று பெயர். மெலனின், ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு என்ற வேதிப்பொருளையும் உருவாக்குவதால், முடியை வெளுத்துப்போகச்செய்வதில் அதன் பங்கும் உண்டு. ஆனால் இது ஓரிரவில் நடக்காது.

நாயின் வாய் சுத்தமானது

உண்மை

நாயின் வாய் படு அசுத்தமானது. காரணம், நாய் தனது நாக்கை நாம் நமது கைகளைப் பயன்படுத்துவோமே அதைப்போலவே பயன்படுத்துகிறது. ரேபீஸ், டெட்டனஸ் உள்ளிட்ட பல்வேறு ஆபத்தான நோய்கள் நாய் மூலம் பரவுகிறது. கழிவுப் பொருட்களை நாய் உண்பதால், நாயின் நாக்கில் ஏராளமான

நுண்ணுயிரிகள் வாழும். எனவே, நாய் உங்களை பாசமாக வாலாட்டி வரவேற்றாலும் நாக்கால் முகத்தை நக்கிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

சுறாக்களுக்கு புற்றுநோய் எப்போதும் ஏற்படாது.

உண்மை

உண்மையல்ல. சுறாக்களின் உடலிலும் புற்றுநோய் ஏற்படும். ஆனால் அதற்கான வாய்ப்பு குறைவு. சுறாக்களின் உடம்பில் ஆஞ்சியோஜெனின் எனும் மூலக்கூறு உள்ளது. இந்த மூலக்கூறு புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படும் ரத்த அணுக்களை கழிவாக வெளியேற்றிவிடுகிறது. இதன் காரணமாக, இவற்றுக்கு புற்றுநோய் பாதிப்பு குறைவாக இருக்கிறது. புற்றுநோய் பாதிப்பு ஒருமுறை சுறாக்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் அவற்றால் அதனை குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. சுறாவின் மூலக்கூறை வைத்து புற்றுநோய்க்கு மருந்து க்ண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன. ஆனால், இதுவரை இந்த மூலக்கூறு மனிதர்களுக்கு புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் என்பதற்கு அறிவியல் ஆதாரங்கள் கிடைக்கவில்லை.

நாய்களுக்கு கிச்சுகிச்சு மூட்டினால் பிடிக்கும்.

உண்மை

நிஜம்தான். நாய்கள் விளையாடுவதற்கான மனநிலையில் இருக்கும்போது, அதன் வயிற்றைத் தொட்டால் உங்களை அனுமதித்து தரையில் படுத்து புரளும். உடலிலுள்ள நரம்புகளுக்கும், மூளையிலுள்ள நியூரான்களுக்கும் உள்ள தொடர்பில் உருவாகும் வேதிப்பொருட்கள் நாய்க்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. இதனால் உங்களின் கிச்சு

கிச்சு மூட்டலை, அதன் வயிற்றைத் தடவிக் கொடுப்பதை அனுமதிக்கிறது. நாய்களோடு விளையாடுவது மனிதர்களின் மூளையில் ஆக்சிடோசின் எனும் காதல் ஹார்மோனை சுரக்க வைக்கிறது. இதன்மூலம் நமக்கும் மனப்பதற்றம் குறைகிறது. தாய்க்கும், குழந்தைகளுக்கும் நெருக்கமான பந்தம் உருவாக இந்த வேதிப்பொருளே காரணம்.

ஸ்ட்ரெய்ட் ஜாக்கெட்டுகள் இன்றும் மக்களின் பயன்பாட்டில் உள்ளன.

உண்மை

ஸ்ட்ரெய்ட் ஜாக்கெட்டுகள் என்பது மனநோயாளிகள் பிறரையும், தங்களைத் தாங்களே தாக்கிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காகவும் பயன்படுத்தும் ஆடை வகை. தற்போது இதனை மனநல மருத்துவமனைகளிலும், சிறைகளிலும் கூட பயன்படுத்துவதைக் குறைத்துவிட்டார்கள். பல்வேறு உடல், மனநலக் குறைபாடு கொண்டவர்களைக் கட்டுப்படுத்த குறைவான எண்ணிக்கையில் ஸ்ட்ரெய்ட் ஜாக்கெட்டுகள் பயன்பாட்டில் உள்ளன.. அமெரிக்காவில் சிறையில் உள்ள கைதிகளைக் கட்டுப்படுத்த ஸ்ட்ரெய்ட் ஜாக்கெட்டுகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என 2010ஆம்ஆண்டு அமெரிக்க பார் அசோசியேஷன் மூலம் சட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

நூறு ஆண்டுகள் அனைவராலும் வாழ முடியும்!

உண்மை

நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கு சுற்றுப்புறச்சூழல்களோடு மரபணுக்களின் ஆதரவும் தேவை. இப்போதுள்ள நவீன

வசதிகளால் இந்தியாவில் சராசரி ஆயுள் 67 வயதாக (2010-14) நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது என்கிறது நிதிஆயோக் அறிக்கை. இவற்றை சாத்தியப்படுத்தியது ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ் மற்றும் புற்றுநோய் பாதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள்தான். பொதுவாக ஒரு நாட்டில் வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது என்றால் அங்கு குழந்தை பிறப்பு சதவீதம் குறைவாக இருக்கிறது என்று பொருள். தாய்லாந்து, இஸ்ரேல் ஆகிய நாடுகளில் உள்ள மக்கள் நீண்டகாலம் வாழ்வதாக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துளனர். இயற்கைப் பேரிடர்கள், பொருளாதார மந்தநிலை, கொள்ளைநோய்கள் ஆகியவற்றிடமிருந்து தப்பி நூறு வயது வாழ்வது இன்றைக்கும் சவாலானதே ஆகும்.

சர்க்கரை குழந்தைகளை சுறுசுறுப்பாக்கும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. பிறந்தநாள், திருமணம், விருந்து என நமது அனைத்து விழாக்களிலும் கேக், லட்டு, மைசூர்பா, குலோப்ஜாமூன், என ஏகத்துக்கும் இனிப்புகள் நிறைந்துள்ளன. கூடுதலாக செயற்கை இனிப்பு சேர்த்த குளிர்பானங்கள், பலகாரங்களை அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஒருவருக்கு உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய், சிலவகை புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆனால் இதனை சாப்பிடுவதால் சுறசுறுப்பாகச் செயல்படுவார்கள் என்று சொல்ல

எந்த அறிவியல் ஆதாரங்களும் கிடையாது. இந்தியாவின் நகர்ப்புறங்களில் தினசரி 19.5 கிராம் அளவில் ஒருவர் சர்க்கரை உணவுப்பொருட்களை உண்கிறார். இதில் வயதானவர்கள், பெண்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் சர்க்கரையின் அளவு அதிகம்.

ஜோனாஸ் சால்க் என்ற விஞ்ஞானி இளம்பிள்ளைவாதத்தைக் குணப்படுத்தும் மருந்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

உண்மை

உண்மையல்ல. அமெரிக்க மருத்துவரான ஜோனாஸ் சால்க் கண்டுபிடித்த மருந்து, இளம்பிள்ளை வாதத்தைக் குணப்படுத்தாது. சால்க், பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழக ஆய்வகத்தில் எட்டு ஆண்டுகள் உழைத்து இளம்பிள்ளைவாத தடுப்பு மருந்தை உருவாக்கினார். இளம்பிள்ளைவாதம் ஏற்பட்டுவிட்டால், அதனை முழுமையாக குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்து இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மை.

குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி போட்டால் காய்ச்சல் **(Flu),** ஆட்டிசம் குறைபாடு ஏற்படும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. தடுப்பூசிகளில், செயலற்ற அல்லது இறந்த நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன. இவை நம் உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டிவிட்டு அம்மை, இளம்பிள்ளைவாதம் ஆகியவற்றை எதிர்க்கும் தன்மையை உருவாக்குகின்றன. தடுப்பூசி மருந்துகளை குழ்ந்தைகளுக்கு செலுத்தும்போது, சிலருக்கு காய்ச்சல் ஏற்படுவது உண்டு. ஆனால் அது

விரைவில் குணமாகிவிடும். 1998ஆம்ஆண்டு லான்செட் இதழில் வெளியான கட்டுரையில், எட்டு குழந்தைகளின் பெற்றோர், தடுப்பூசி போட்டதால் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிசம் பாதிப்பு ஏற்பட்டதாக கூறினர். இந்த அறிவியல் ஆதாரமற்ற குற்றச்சாட்டே இன்று உலகம் முழுக்க பரவியுள்ளது.

ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகள் நம்மை ஆரோக்கியமாக்கும்!

உண்மை

உண்மைலல்ல. மாத்திரை வியாபாரிகளின் கூச்சலால் பரவிய வதந்தி இது. உணவிலிருந்து பெறும் சத்துகளே உடலை ஆரோக்கியமாக்கும். அதற்கு பதிலாக உண்ணும் ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகள் புற்றுநோய் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என மருத்துவ ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. உணவுப்பொருட்களுக்கு மாற்றாக ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகளை சாப்பிடுவது தவறானது. தவிர்க்க முடியாத சூழலில் மாத்திரைகளை சாப்பிட நேர்ந்தாலும் மருத்துவரின் பரிந்துரையைப் பின்பற்றுவது அவசியம்.

வாசனை மூலம் நோய்களைக் கண்டறிய முடியாது!

உண்மை:

முடியும் என்கிறார் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஜாய் மில்னே. இவருக்கு சினெஸ்தெஸியா எனும் நரம்பியல் சார்ந்த ஆற்றல் கிடைத்துள்ளது. அதாவது, அதீத வாசனைகளை முகரும் திறன். இதனால் புற்றுநோய், பார்க்கின்சன், அல்சீமர், காசநோய், நீரிழிவு ஆகிய நோய்களை

நோயாளிகளின் உடலிருந்து வரும் மணத்தை முகர்ந்தே சொல்லிவிடுகிறார். 12 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தன்னுடைய கணவரின் பார்க்கின்சன் நோயைக் கண்டறிந்து சொல்லித்தான் இவரின் வாசனைத் திறனே பலருக்கும் தெரிய வந்தது. மான்செஸ்டர் பல்கலைக்கழக அறிவியலாளர்களுடன் இதுபற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு உதவி வருகிறார்.

குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்கும்போது, அவர்களை காய்ச்சல் தாக்கும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. பெற்றோர்கள் மூலமாக மருத்துவர்களுக்கு தெரிய வந்த வதந்தி இது. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். அப்போது முக வீக்கம், ஈறுகளில் வலி, உறக்க குறைவு ஏற்படும். உடலின் வெப்பம் 38 டிகிரி செல்சியசிற்கு மேல் அதிகரிக்கும். ஆனால் இந்த வெப்பம் சில நாட்களிலேயே குறைந்துவிடும். இதுபோலன்றி காய்ச்சல் அறிகுறிகளான உடல்சோர்வு, நடுக்கம், நீர்ச்சத்து குறைவு, வியர்வை ஆகியவை ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகுவது முக்கியம்.

தினசரி ஒரு ஆப்பிளைச் சாப்பிட்டால் மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டியதில்லை

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆப்பிளில் வைட்டமின் சி, நார்சத்து ஆகியவை உள்ளன. இவை மனிதர்களின் ஆயுளுக்கு அவசியம்தான். ஆனால் இதற்காக உங்கள் உடலில் வைரஸ், பாக்டீரியம் போன்ற நுண்ணுயிரிகள் இருந்தால் அதன் பாதிப்புகளை ஆப்பிளால் மட்டுமே தடுக்க

முடியாது. எனவே, சரிவிகித சத்துகள் கொண்ட உணவை சாப்பிடுவது அவசியம். நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க தடுப்பூசிகளை உடலில் செலுத்திக்கொள்வது முக்கியமானது.

உடற்பயிற்சியில் வெளியேறும் வியர்வையால் கலோரிகள் எரிக்கப்படுகிறது.!

உண்மை

இல்லவே இல்லை. உடற்பயிற்சி செய்யும் அறையின் வெப்பநிலை வியர்வைக்கு காரணமாக இருக்கலாம். உடலின் வெப்பநிலை உயரும்போது, அதனை குளிர்விக்க வியர்வையை உடல் சுரக்கிறது. கலோரிக்கும் வியர்வைக்கும் தொடர்பில்லை. இந்த வியர்வையில் அம்மோனியா, யூரியா, சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. அதிக வியர்வை சுரக்காத எடைப் பயிற்சிகளில் அதிகளவு கலோரிகள் எரிக்கப்படுவது அறிவியல்ரீதியான உண்மை. உடற்பயிற்சியின் போது அதிகளவு வியர்வை வெளிப்பட்டால், உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது என்று அர்த்தம். எனவே கலோரி கற்பனையைக் கைவிட்டு நீரைக் குடித்து ஆசுவாசமாகுங்கள்.

மூளை விளையாட்டுகள், புதிர்கள் உங்களை புத்திசாலி ஆக்கும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. புதிர்கள், விளையாட்டுகளை விளையாடும்போது மூளையிலுள்ள நியூரான்கள் துடிப்பாக இயங்குகின்றன. இதன் காரணமாக, நாளடைவில் குறிப்பிட்ட வகை புதிர்களை,

விளையாட்டுகளை விளையாடுவதில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெறலாம். ஆனால் உலக வாழ்க்கையிலுள்ள பிரச்னைகளை சந்திப்பதிலும், புத்திசாலியாக மாறுவதற்கும் எந்த அறிவியல் ஆதாரங்களும் இல்லை என்கிறது மருத்துவ வட்டாரத் தகவல். எனவே, கவலைப்படாமல் புதிர் விளையாட்டுகளை விளையாடலாம். தவறில்லை. புதிர்களைக் கண்டறியும் தீர்க்கும்போது சந்தோஷம் கிடைக்கிறதே, வேறென்ன தேவை?

நறுமணம் அறியும் திறனின்றி மனிதர்கள் வாழ முடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆனால் உணவு உண்பது கடினமாக இருக்கும். தினசரி வாழ்க்கை கடினமாக இருக்கும். வாசனையை அறியும் திறனின்றி குழந்தைகள் பிறப்பதுண்டு. இக்குறைபாட்டிற்கு அனோஸிமியா (anosmia) என்று பெயர். மரபணுக்குறைபாடுகள், வைரஸ் தாக்குதல், மூக்கில் ஏற்படும் பாதிப்பு, பாம்புக்கடி ஆகியவற்றால் இக்குறைபாடு ஏற்படுகிறது. கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றால் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு வாசனையை அறியும் திறன் குன்றுவதாக நோயாளிகள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். பெரும்பாலும் நோயிலிருந்து மீண்டதும் வாசனைத்திறன் இவர்களுக்கு கிடைத்துவிடுகிறது.

நம் கைகளிலுள்ள கைரேகைகள் பொருட்களை இறுக்கமாக பிடிக்க உதவுகின்றன

உண்மை

நூறு ஆண்டுகளாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்பிய

நம்பிக்கை இது. ஆனால் இது உண்மையல்ல. மென்மையான, வழுக்கும் தன்மை கொண்ட பொருட்களை பிடிப்பதில் கைரேகைகள் உதவி செய்வதில்லை என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பொருட்களை பிடிக்கும்போது நமது கரங்கள் ரப்பர் போலவே செயல்படுகின்றன. பொருட்களை பிடிக்கும்போது, சிறந்த பிடிமானத்தை ரேகைகள் அளிப்பதில்லை என இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மான்செஸ்டர் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு செய்து கூறியுள்ளனர். தாயின் கருப்பையில் உள்ள குழந்தையின் கைரேகை, ஏழாவது மாதத்தில் முழுமையாக உருவாகிவிடுகிறது. கைரேகை இன்றி பிறப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் குறைபாட்டிற்கு, அடெர்மாடோகிளைபியா (adermatoglyphia) என்று பெயர்

வைட்டமின் சி சத்துக்கு ஆரஞ்சு பழங்கள் முக்கிய ஆதாரம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆரஞ்சு பழத்தை விட ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களில் அதிக வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. ஆரஞ்சில் 42 மி.கி. (நூறு கிராம் அளவில்) உள்ளது என்றால் ஸ்ட்ராபெர்ரியில் 57 மி.கி. (100 கிராம்) வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. தினசரி ஆறு ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை சாப்பிட்டாலே உங்களுக்கு தினசரித தேவையான வைட்டமின் சி சத்து கிடைத்துவிடும். ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய் முடிந்தால் ஸ்ட்ராபெர்ரி, கிவி என

பல்வேறு பழங்களை வாங்கிச் சாப்பிடலாம். சத்துக்களுக்கு ஒரே பழத்தை நம்பியிருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

பழ வகைகளை இரவு இரண்டு மணிக்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது.

உண்மை

உண்மையல்ல. பழங்களை தினசரி எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். அதனால் எந்த பிரச்னையுமில்லை. பசிக்கும்போது அதனைச் சாப்பிடவேண்டும். மற்றபடி, உணவருந்திவிட்டு உடனே பழங்களைச் சாப்பிடுவது செரிமான பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும். உணவருந்துவதற்கு முன்னர் பழங்களைச் சாப்பிட்டு உணவருந்தலாம்.

புதிதாக பறித்த பழங்களுக்கும், பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்களுக்கும் சத்துகளில் வேறுபாடு இல்லை!

உண்மை

வேறுபாடுகள் உண்டு. பழங்களை வெப்பம் மூலம் உலர்த்தும்போது, அதில் வைட்டமின் சி, இரும்புச்சத்து போன்ற சத்துகள் இழக்கப்படுகின்றன. தோட்டங்களில் பறித்த புதிய பழங்களில் இவை ஏதும் குறைவுபடாமல் இருக்கும். இவ்விரண்டையும் நீங்கள் வாழும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்பட சாப்பிடலாம். சத்துகளில் சிறிய வேறுபாடுகள் உண்டு அவ்வளவுதான்.

போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு பழைய நினைவுகள் அடிக்கடி தோன்றும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. எல்எஸ்டி போன்ற போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு கற்பனையான மாயக்காட்சிகள் தோன்றும். ஆனால் அவர்களின் பழைய நினைவுகள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு என்கிறார்கள் உளவியலாளர்கள். 1950களிலிருந்து போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தினால் பழைய நினைவுகள் தோன்றும் என்ற நம்பிக்கை நிலவி வருகிறது. இதற்கு அறிவியல் ஆதாரங்கள் ஏதுமில்லை. போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்திக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஹல்லுசினேஷன் பர்சிஸ்டிங் பர்செப்ஷன் டிஸ்ஆர்டர் (HPPD) எனும் உளவியல் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. அமெரிக்க உளவியல் மருத்துவர்களின் சங்கம், வெளியிட்டுள்ள டயக்னாஸ்டிக் அண்ட் ஸ்டேஸ்டிஸ்டிகல் மேனுவல் ஆஃப் மென்டல் டிஸ்ஆர்டர் (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) என்ற நூலில் இதுபற்றிய தகவல் கூறப்பட்டுள்ளது.

நெருப்புக்காயங்கள் மீது வெண்ணெய்யைத் தடவலாம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உங்கள் உடல் மீது கொதிக்கும் தார் பட்டுவிட்டால், கடுமையான எரிச்சல் ஏற்படும். எனவே எரிச்சலைக் குறைக்க வெண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அனைத்து நெருப்பு காயங்களுக்கும் வெண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துவது சஉண்மைல. அதனால்

காயத்தின் எரிச்சல் குறையாது. நெருப்பு காயங்கள் அல்லது விபத்தால் ஏற்படும் காயங்களை குளிர்ந்த நீரால் நன்கு கழுவி, தொற்று ஏற்படாமல் தூய துணியால் அதனைக் கட்டுவது முறையான முதலுதவி. இதன்மூலம் ரத்தப்போக்கையும், நோய்த்தொற்றையும் கட்டுப்படுத்தலாம். காயத்தின் தன்மையைப் பொறுத்து மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சை பெறலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படும்போது சிபிஆர் முறை உதவாது.

உண்மை

திடீரென ஒருவர் மாரடைப்பு வந்து கீழே விழுந்துவிட்டால், அவருக்கு செய்யப்படும் முதலுதவிதான் சிபிஆர் (cardio-pulmonary resuscitation). வேகம் குறைந்துவிட்ட அல்லது திடீரென நின்றுவிட்ட இதயத்தை இயங்க வைக்கும் முறை. ஒருவரின் மூச்சு சீராக வருகிறதா என்று கவனித்து மார்பில் கைவைத்து அழுத்தி இதயத்தை இயங்க வைக்கிறார்கள். இதயம் இயங்கத் தொடங்கியதும் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று மேற்படி சிகிச்சை செய்வது முக்கியம். ஜப்பான் நாட்டின் யோகோமாவில் 910 நோயாளிகளுக்கு சிபிஆர் முறை சோதனை செய்து பார்க்கப்பட்டது. இம்முறையில் மூன்று பேருக்கு மட்டுமே மார்பெலும்பு முறிவு போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்பட்டன. சிபிஆர் முறையை நன்கு கற்றுக்கொண்டு ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்வது நல்லது.

உடைந்த எலும்புகள், சிகிச்சையால் சரியாகும்போது கூடுதல் வலிமையாக உருவாகும்

உண்மை

விபத்தில் எலும்புகள் முறிந்தால், அவை சரியாகும்வரை உடலில் அதனைச்சுற்றி தடிமனான சுற்றுப்பட்டை ஒன்று உருவாகும். எலும்புகள் சரியாகி முழு வலிமை பெற்று இயங்கத்தொடங்கிய சில ஆண்டுகளிலேயே இந்த தடிமனான சுற்றுப்பட்டை மறைந்துவிடும். முழுவளர்ச்சியடைந்து ஒன்றுசேர்ந்த எலும்புகள் எப்போதும் போல வலிமையோடு செயல்படும்.

சளி பிடித்திருக்கும்போது, பால் குடிப்பது அதன் பாதிப்பை தீவிரப்படுத்தும்.

உண்மை

பால், ஐஸ்க்ரீம் போன்ற பொருட்களை சளி பிடித்திருக்கும்போது சாப்பிடக்கூடாது என்பார்கள். இதில் உண்மை இல்லை. இந்த நம்பிக்கையை 12ஆம் நூற்றாண்டு சீன மருத்துவர் மோசஸ் மைமோனிடஸ் என்ற மருத்துவர் ஏற்படுத்தினார். ஆஸ்திரேலியாவில் 125 நபர்களுக்கு பசுவின் பால், சோயா பால் என இரண்டும் அளிக்கப்பட்டதில் இருவருக்கும் ஏற்பட்ட அறிகுறிகள் ஒன்றுபோலவே இருந்தன. சளி பிடித்திருந்தவர்கள் பாலை குடிக்கும்போது எச்சில் தடிமனாகுவதால் குடிக்க சிரமப்பட்டனர். மற்றபடி அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட சளிப்பிரச்னை அதிகரிக்கவில்லை என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர்.

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த பொருட்களை சாப்பிட்டால் சளி ஏற்படாது.

உண்மை

உண்மையல்ல. இதுபற்றிய ஆய்வில் வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த மாத்திரைகள்,

உணவுப்பொருட்கள் சளியின் தீவிரத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று தெரியவந்துள்ளது. வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த மாத்திரைகளை இதற்காக சாப்பிடலாம். மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதை விட வைட்டமின்கள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள், உணவுகளை சாப்பிடுவது சிறந்தது.

ஒருவர் தனது காலை உணவைத் தவிர்க்க கூடாது!

உண்மை

உடலில் குளுக்கோஸ் அளவு சமச்சீராக இல்லாதவர்கள் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது. மற்றபடி பிறர் தங்களுக்கு காலையில் பசி எடுத்தால் காலை உணவைச் சாப்பிடலாம். காலை உணவைக் கட்டாயம் சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என சாப்பிடுவது உடலை பாதிக்கும். எடைகுறைப்பு, உடல் ஆரோக்கியம் என்ற லட்சியத்தோடு காலை உணவு சாப்பிடுவது தவறானது. நீங்கள் செய்யும் பணிகளைப் பொறுத்து உடலுக்கு தேவையான சத்துகளின் அளவு மாறுபடும். அதற்கேற்ப தினசரி சாப்பிடும் உணவு வேளைகளைத் நீங்கள் தீர்மானித்துக்கொள்ளலாம். காலை உணவைத் தவிர்ப்பது உடலின் வளர்சிதைமாற்றத்திலும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை.

பச்சையாக காய்கறிகளை சாப்பிட்டால் சத்துகள் வீணாகாமல் உடலுக்கு கிடைக்கும்

உண்மை

இதில் சிறிது உண்மை இருக்கிறதுதான். ஆனால் பச்சைக் காய்கறிகளை செரிக்கும் திறன் குடலுக்கு வேண்டுமே? பாலை பச்சையாக குடித்தால் பாக்டீரியாவின் தாக்குதல் ஏற்படும். முட்டையை

வேகவைக்காமல் அப்படியே சாப்பிட்டால், உடலில் சேரும் அவிட்டின் (**avidin**) சத்து, தோலில் ஒவ்வாமை, செரிமானப் பிரச்னைகள், சிறுநீரக கோளாறுகளை உருவாக்கும். முட்டையை வேகவைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் உடலுக்கு அதிக புரதம் கிடைக்கிறது.

காய்கறிகள், பழங்களில் செயற்கையாக நிறமிகளை சேர்க்க முடியும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. மரபணுமாற்றத் தொழில்நுட்பம் வரும் காலத்தில் நீங்கள் கூறுவதை முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் மரம், செடிகளிலிருந்து காய்கறிகள், பழங்களை பறித்தபிறகு அதில் ஊசிமூலம் நிறமிகளை சேர்க்க முடியாது. அப்படி செய்தால் பழம் விரைவில் கெட்டுவிடும். அப்படி செலுத்தினாலும் நிறமிகள் பழம் முழுக்க சீராக பரவுவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு.

பால் குடித்தால் எடை குறையும்!

உண்மை

பால் உற்பத்தியாளர்கள், தங்களின் குறிப்பிட்ட வகை பாலை குடித்தால் எடை குறையும் என்று இன்றுவரை விளம்பரப்படுத்தி வருகிறார்கள். ஆனால் இதில் எள்ளளவும் உண்மை இல்லை. 2005ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க மருத்துவர்கள் கமிட்டி, உடல்எடை குறையும் என பால் உற்பத்தியாளர்கள் மக்களை தவறாக வழிநடத்துவதாக கூறி அரசிடம் புகார் மனுவை அளித்தனர். இதனால் இப்போது அங்கு, இத்தகைய விளம்பரங்கள் வருவதில்லை. தற்போது உலகில் 60 சதவீத மக்களுக்கு பாலில் உள்ள லாக்டோஸ்

ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தி வருகிறது. இதன் காரணமாக தசைப்பிடிப்புஊ, உடல் வீக்கம், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. இவற்றை கண்டுகொள்ளாமல் பாலை உணவுப்பொருளாக பயன்படுத்தினால் மார்பக புற்றுயோய், கருப்பை புற்றுநோய் ஆகியவை ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

ரத்த அழுத்தம் இல்லாதவர்கள், உப்பு பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை

உண்மை

உண்மையல்ல. அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்ட் அசோசியேஷன், தினசரி ஒருவர் 1500 மி.கி. க்கும் குறைவாக உப்பு பயன்படுத்தவேண்டும் என பரிந்துரைக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர், இல்லாதவர் என அனைவருமே உணவில் உப்பின் அளவை குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மீறி பயன்படுத்துவது ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். அளவைக் மிகவும் குறைத்து பயன்படுத்துவர்களுக்கு இயல்பான ரத்தவோட்டம் பாதிக்கப்பட்டு சிறுநீரக கல் போன்ற பிரச்னைகள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

தலையில் அடிபடுபவர்கள், பிறமொழி பேசுவார்கள்

உண்மை

அனைவரையும் இப்படி கூறமுடியாது. தலையில் பலத்த காயமுற்றவர்களின் மூளை பாதிப்படையும்போது ஒரு மொழியை பல்வேறு நாட்டவர்களின் உச்சரிப்பில் பேசுவது உண்டு. 1907ஆம்ஆண்டு இந்த பாதிப்பு அடையாளம் காணப்பட்டது. ஃபாரின் அசன்ட் சிண்ட்ரோம் (Foreign Accent Syndrome) என்பது இந்த

குறைபாட்டின் பெயர். ஆங்கிலேயருக்கு இப்படி அடிபட்டால் இத்தாலி, கொரிய, சீனமொழி, தமிழ் என பல்வேறு உச்சரிப்புகளைக் கலந்து ஆங்கிலத்தைப் பேசுவார்கள். தலையில் காயமுற்ற ஒருவர் இப்படி பேசுவது அரிதான ஒன்றே.

புற்றுநோயை ஒழிக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஒருவர் வாழும் சூழல், வாழ்க்கைமுறை சார்ந்து புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்கின்றன புற்றுநோய் தடுப்பு அமைப்புகள். முன்னமே கண்டுபிடித்தால் அதனை தடுக்க முடியும் என்பது மருத்துவர்களின் வாதம். 1970ஆம் ஆண்டைக் காட்டிலும் இன்று, 69 சதவீத மார்பகப் புற்றுநோய் பாதிப்பு கொண்ட பெண்கள், குணமாகும் வாய்ப்பு இன்று அதிகம். அவர்களின் வாழ்நாள் 7 ஆண்டுகளாக கூடியுள்ளது என கூறுகிறது இங்கிலாந்தின் மேக்மிலன் என்ற தன்னார்வு அமைப்பு. ரத்த புற்றுநோய் தவிர பிற புற்றுநோய்களை குணமாக்கும் வேகம் அதிகரித்துள்ளது. இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் புற்றுநோயால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாக குறைந்திருக்கும் எனலாம்.

உடற்பயிற்சி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும்

உண்மை

உண்மையல்ல. உடற்பயிற்சி செய்வது கிருமிகளுக்கு எதிரான போராட்டத்திற்கு எப்போதும் துணைநிற்கும். காலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி அல்லது யோகா செய்வது, உடல்

செல்களை ஊக்கப்படுத்தி, நோய் எதிர்ப்பை கூட்டும். குறிப்பிட்ட தூரம் நடப்பது, ஓடுவது, நீச்சல் ஆகியவற்றை தினசரி செய்வது நல்லது. தினசரி உடலை அசைத்து உடற்பயிற்சிகளை செய்வது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூர்மையாக்கும்.

கைகளை கழுவுவதன் மூலம் வைரஸ்களை அழிக்கலாம்

உண்மை

உண்மையல்ல. அவற்றை இம்முறையில் அழிக்க முடியாது. நீரின் மூலம் சோப்பு தேய்த்த கைகளை கழுவும்போது, அவை கைகளிலிருந்து அகற்றப்பட்டு நீரோடு செல்கிறது. நன்கு சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவியபிறகு, கைகளை ஈரம் இன்றி துவாலையால் துடைத்துக் கொள்வது அவசியம். அப்போதுதான், கிருமிகள் ஈரமில்லாத வறண்ட கைகளில் தொற்றமுடியாது.

சானிடைசர் மூலம் கைகளை சுத்தப்படுத்துவது, கைகளை கழுவுவதை விட சிறப்பானது!

உண்மை

உண்மையல்ல. சானிடைசர்களில் 60 சதவீதம் ஆல்கஹால் உள்ளது. எனவே, அது கைகளிலுள்ள நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கிறது. இச்செயல் சரியாக நடைபெற கைகளில் தூசி, அழுக்கு இருக்கக்கூடாது. இதன்மூலம் கைகளிலிருந்து கண்கள், மூக்கு, முகம் ஆகியவற்றில் நுண்ணுயிரிகள் பரவாமல் தடுக்க

முடியும். கைகளை நீரில் சோப்பு போட்டு கழுவுவது கிருமிகளை கைகளிலிருந்து பெருமளவு அகற்றுகிறது. அனைத்து இடங்களிலும் கைகளை கழுவுவதை விட, சானிடைசர் என்பதை நடைமுறையில் பயன்படுத்துவது எளிது.

தெர்மல் ஸ்கேனர் மூலம் கொரானோவைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மை. கொரானோ நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் பலருக்கும் ஏற்படும் முதல் அறிகுறி, காய்ச்சல். எனவே, தெர்மல் ஸ்கேனர் மூலம் காய்ச்சலை அடையாளம் கண்டால், அவர்களை தனிமைப்படுத்தி வேறு நோய்த்தொற்று அறிகுறிகள் ஏற்பட்டுள்ளதா என மருத்துவர்கள் சோதிக்கிறார்கள். சாதாரணமாக காய்ச்சல் இருப்பதை அலட்சியப்படுத்தினால் அது மலேரியா அல்லது டெங்கு பாதிப்பாக கூட இருக்கலாம்.

அனைவருக்கும் தடுப்பூசி அவசியம் இல்லை!

உண்மை

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் தடுப்பூசி அவசியம்தான். கீமோதெரபி, ஒவ்வாமை, தடுப்பூசி போட்டபிறகு தீவிர காய்ச்சல் ஆகியவை ஒருவருக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்கள் தடுப்பூசி போடுவது பற்றி மருத்துவரிடம் ஆலோசிப்பது அவசியம். ஒருவர் பெறும் தடுப்பூசி பொறுத்து, அதன் தன்மைகள் மாறும். எனவே, தடுப்பூசியை குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் வழங்கும்போது மருத்துவர்களை அணுகி ஆலோசனை பெற்று பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியம் காக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு நேரத்தில் ஒரு தடுப்பூசியை மட்டுமே வழங்கவேண்டும்

உண்மை

உண்மையல்ல. குழந்தைகளுக்கு ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு தடுப்பூசிகளை வழங்கினாலும் எந்த பிரச்னையும் ஏற்படாது. குறிப்பிட்ட காலங்களில் தடுப்பூசி போடுவது என முறையான தடுப்பூசி பட்டியல் முறையை உலக நாடுகள் பின்பற்றுகின்றன. குறிப்பிட்ட காலங்களில் ஏற்படும் தொற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படாமல் குழந்தைகளைத் தடுக்க முடியும். தடுப்பூசி செலுத்தப்படும்போது, சிலருக்கு காய்ச்சல், ஒவ்வாமை ஏற்படும் என்பதை கவனத்தில் கொள்வது முக்கியம்.

தடுப்பூசிகள் ஆபத்தானவை!

உண்மை

இன்று தடுப்பூசி எதிர்ப்பு பிரசாரத்தை சில பிரபலங்களும் இயக்கங்களும் ஆதரித்து வருகின்றனர். ஆனால், ஒப்பீட்டளவில் தடுப்பூசிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும், இறப்புகளும் குறைவு. தடுப்பூசிகளை செலுத்தும்போது ஒருவருக்கு ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் அனைத்தும் பதிவுசெய்யப்படுகின்றன. எனவே, பாதிப்பு காலப்போக்கில் குறைய அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. தடுப்பூசி இல்லாதபோது கொள்ளைநோய்களால் ஏற்பட்ட இறப்புகளைக் கணக்கிட்டால், இதன் அவசியத்தை நாம் எளிதாக உணரலாம். டெட்டனஸ், அம்மைத் தடுப்பூசிகள் வலி, மூளை அழற்சி போன்ற பாதிப்பை சிலருக்கு ஏற்படுத்தின. ஆனாலும் மக்களை காப்பாற்றியதில் வரலாற்றில் இதன் பங்களிப்பு

முக்கியமானது.

சாதாரண பார் சோப்பை விட திரவ வடிவிலான சோப் சிறந்தது!

உண்மை

உண்மையல்ல. சோப்பை பயன்படுத்தும் முன்னர் நீரில் கழுவிவிட்டு பயன்படுத்துவது சரியான முறை. நம்மில் பலரும் இதனை பின்பற்றுவதில்லை. திரவ வடிவிலான சோப் பாட்டிலில் பத்திரமாக இருந்தாலும், கையில் எடுத்து பயன்படுத்தும்போது கிருமிகள் அதில் தொற்றியிருக்க சோப்பை விட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. திரவ வடிவிலான சோப், கைகளை கழுவும் விதத்தில் சற்று எளிதாக இருக்கும். ஆனால் சோப்பை விட சுகாதாரமானது என்று கூறிவிடமுடியாது.

சோப்பை முகத்திற்கு தடவுவது ஆபத்து!

உண்மை

பெரியளவு ஆபத்து நேராது. ஆனால், முகத்திலுள்ள தோலுக்கும், உடலின் பிற உறுப்புகளிலுள்ள தோலுக்கும் வேறுபாடு உண்டு. நம்மில் பலரும் வேறுபாடு பார்த்து சோப்பை பயன்படுத்துவது இல்லை. நடைமுறையில் இது கடினமும் கூட. முடிந்தவரை பாரபீன், சிலிகான், ஆல்கஹால், சல்பேட் ஆகிய வேதிப்பொருட்கள் இல்லாத சோப்புகளை பயன்படுத்த முயலலாம். இன்று பல்வேறு வித தோல் வகைகளைச் சேர்ந்தவர்களுக்கென பல்வகை சோப்புகள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. அவற்றை வாங்கி

பயன்படுத்தலாம்.

ஆன்டி பாக்டீஉண்மை சோப்புகள், சாதாரண குளியல் சோப்புகளை விட சிறந்தவை!

உண்மை

உண்மையல்ல ஒட்டுமொத்த குடும்பத்திற்கும் 99.9% பாதுகாப்பு விளம்பரம் செய்யும் ஆன்டி பாக்டீஉண்மை சோப்புகளில், குறிப்பிட்ட வேதிப்பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கும். இதன் காரணமாக, சாதாரண குளியல் சோப்புகளை விட இவை மேம்பட்டவை என்றெல்லாம் கூறமுடியாது. நேரடியான அறிவியல் ஆதாரங்கள் கிடையாது என்பதே நடைமுறை எதார்த்தம். டிரைக்ளோசன், டிரைக்ளோகார்பன் என இரண்டு வேதிப்பொருட்களை கொண்ட ஆன்டி பாக்டீஉண்மை சோப்புகளை அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாக அமைப்பு(FDA) தடை செய்தது. இதற்கு காரணம், இவை உடலின் ஹார்மோனில் ஏற்படுத்திய மாற்றங்கள்தான். எனவே, வேதிப்பொருட்கள் குறைவான சோப்பை வாங்கி பயன்படுத்துவதே புத்திசாலித்தனம்.

வைட்டமின் இ முகம், உடலிலுள்ள தழும்புகளை போக்கும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. தோலில் தடவும் க்ரீம்களில் வைட்டமின் இ, முக்கியப் பகுதிப்பொருளாக நீக்கமற நிறைந்துள்ளது. இதனை தழும்புகள் உள்ள இடங்களில் தடவினால், தழும்புகள் நாளடைவில் மறையும் என விளம்பரங்களில் கூறுவார்கள். ஆனால் இது உண்மையல்ல. ஆஸ்திரேலியாவின் சிட்னியைச் சேர்ந்த தோல்சிகிச்சை வல்லுநர் பிலிப் ஆர்டெமி,

"வைட்டமின் இ, எலுமிச்சை சாறு, கற்றாழை ஆகியவை முகம், தோலிலுள்ள கீறல்கள், தழும்புகள், அறுவை சிகிச்சை அடையாளங்களை அகற்றும் என்று கூறுவது தவறான நம்பிக்கை" என்கிறார். இவற்றை அகற்ற laser, micro needling ஆகியவற்றை தோல்மருத்துவர்களிடம் நாடலாம்.

ஒருவரின் தோலை இளமையாக காட்டுவதுதான் சிறந்த ஸ்கின்க்ரீம்!

உண்மை

உண்மையல்ல.,நூற்றுக்கணக்கான அழகு க்ரீம்கள் சந்தையில் குவிந்து கிடக்கின்றன. இவற்றில் எது ஒருவரை இளமையாக காட்டுகிறது என்று தீர்மானிப்பது கடினம். இவற்றில் முக்கியமாக இடம்பெறும் வேதிப்பொருள், ரெட்டினோயிக் அமிலம். இதனை ரெட்டின் (Retin-A) ஏ என்று எழுதுகிறார்கள். புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்து ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைக் கையாண்டு, நன்றாக தூங்கி வந்தால் ஒருவர் உற்சாகமாக இருக்கமுடியும். சூரிய ஒளியின் பாதிப்பைக் குறைத்து ஈரப்பதம் தரும் ஸ்கின்க்ரீம்களை தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்துவது புத்திசாலித்தனம்.

அழும்போது மூக்கில் நீர் கொட்டுவதற்கு கண்ணீர்தான் காரணம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. அழும்போது மட்டுமன்றி, குளிர், காரமான உணவுகள், புகை ஆகியவற்றின்போதும் மூக்கிலிருந்து நீர் கொட்டும். இப்படி நீர் கொட்டுவது உண்மையில் கண்களிலிருந்துதான் உருவாகிறது. கண்களில் மேல், கீழ் இமைகளின் கடைக்கோடியில் லேக்ரிமல் பங்டா(Lacrimal puncta) எனும் சிறுதுளைகள் உள்ளன. இதிலிருந்து

உருவாகி வரும் நீர் மூக்கின் பாதையை சந்திக்கும் இடம் லேக்ரிமல் கனாலிகுலி (Lacrimal canaliculi). எனவே, கண்களில் உருவாகும் கண்ணீர் கன்னத்தில் வழிந்தோடாதபோது மூக்கின் வழியே வெளியேறும் எனபதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஸ்பானிய காய்ச்சல் இன்று பரவினாலும் அதிக மக்களைக் கொல்லும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. 1918-1920 காலகட்டத்தில் ஸ்பானிய காய்ச்சல் கொள்ளைநோயாக பரவியது. இதனால் உலகமெங்கும் 50 கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் பாதிக்கப்பட்டனர். அதில் ஐந்து கோடிக்கும் அதிகமானவர்கள் பலியாயினர். இன்று அதே கொள்ளைநோய் திரும்ப பரவினால், முன்பை விட குறைந்த மக்களே பலியாக வாய்ப்புண்டு. அன்று ஸ்பானிய காய்ச்சலுக்கு பாக்டீரியாதான் காரணம் என மருத்துவர்கள் நினைத்தனர். இதற்கு, நிம்மோனியா காய்ச்சலின் ஆதாரமாக நுரையீரலில் ஏற்படும் பாக்டீரியா தொற்று முக்கியக் காரணம். ஆனால் இன்று ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகள், வெண்டிலேட்டர் வசதிகள், மருத்துவ சிகிச்சை பெருமளவு முன்னேறியிருப்பதால் அதிக பாதிப்பு நேராது.

மழைநீரில் வைரஸ்கள் உண்டு!

உண்மை

உண்மையதான். பெய்யும் மழையில் டான்ஸ் ஆடி கொண்டாடும் வழக்கம் இருந்தால் கொஞ்சம் கவனமாக இருங்கள். மண், காற்று என அனைத்து இடங்களிலும் வைரஸ்கள் உண்டு. அவை மழை பெய்யும்போது, மழைநீர் வழியாக கீழே

வருகின்றன. ஆனால் அவை நோய்த்தொற்று ஏற்படுத்துமளவு பலமானவை அல்ல.

நோய்க்கு காரணம் வைரஸா அல்லது பாக்டீரியாவா என கண்டறிவது கடினம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. மருத்துவம் நவீனமாவதற்கு முன்னர், நோய்க்கு காரணம், வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியா இரண்டில் எது என மருத்துவர்கள் குழம்பியது நிஜம். பின்னாளில் ஆய்வகத்தில் நோயாளிடமிருந்து பெறும் மாதிரிகளைப் பெற்றுச் செய்யும் சோதனைகளில் உண்மை வெளிப்பட்டுவிடும். ஒற்றைச் செல்களைக் கொண்ட வைரஸ், பாக்டீரியா ஆகிய நுண்ணுயிரிகள் தம்மை எளிதாக பெருக்கிக்கொள்ளும் தன்மை கொண்டவை.

இன்புளூயன்சா வைரஸ் மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும்!

உண்மை

பாதி உண்மை. உடலைத் தாக்கும் இன்புளூயன்சா வைரஸ் நெஞ்சில் எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதோடு, வீக்கம், சைனஸ் பிரச்னை ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்துகிறது. அடுத்து, உடல் முழுவதும் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தை தடுத்து மாரடைப்பை ஊக்குவிக்கிறது என நியூ இங்கிலாந்து ஆப் மெடிக்கல் ஜர்னல் இதழ் கூறுகிறது.

உடல் பருமனுக்கும் நோய்த்தொற்றுக்கும் தொடர்பு இல்லை!

உண்மை

உண்மையல்ல. உடல் பருமனாக

இருப்பவர்களுக்கு பிறரை விட இன்புளூயன்சா வைரஸ் நோய்த்தொற்று ஏற்பட 42 சதவீதம் வாய்ப்புள்ளதாக ஜர்னல் ஆஃப் இன்ஃபெக்டியஸ் டிசீஸ் என்ற இதழ் தகவல் கூறுகிறது. உடல் பருமன் ஏராளமான நோய்களை ஊக்குவிக்கிறது. வைரஸ் தடுப்பு மருந்து கூட சரியாக வேலை செய்யாமல் போகவும் வாய்ப்புள்ளது.

நல்ல தூக்கம் நோயிலிருந்து விரைவில் குணமாக்கும்!

உண்மை

உண்மை. குறைந்தபட்சம் ஆறு மணி நேரம், ஒருவர் தூங்குவது அவசியம். நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும்போது, அவர் அதிலிருந்து மீள நன்கு தூங்குவது அவசியம். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சரியாக வேலை செய்ய நாம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி எழுவதை வழக்கமாக்கி கொள்வது அவசியம்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது காய்ச்சலைக் குறைக்கும்!
உண்மை

உண்மையல்ல. காய்ச்சல் அறிகுறி இருக்கும்போது குளிப்பதை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பதில்லை. காரணம், குளிக்கும் உடல் வெப்பநிலை மாறுபாடு அடையும் என்பதால்தான். அப்படி குளித்தாலும் கூட வெந்நீர்தான் பயன்படுத்தவேண்டும். குளிர்ந்த நீரை பயன்படுத்துவது காய்ச்சலை மேலும் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

ரேபிஸ் வைரஸ் இருப்பதிலேயே ஆபத்தான உயிர்க்கொல்லி!

உண்மை

உண்மையல்ல. நாய் ஒருவரைக் கடித்த அறிகுறி தெரிந்தவுடனே ரேபிஸ் தடுப்பூசியை உடலில் செலுத்திக்கொண்டால் நோய்ப்பாதிப்பை தவிர்க்கலாம். முதலில் ரேபிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும் இறந்து போனார்கள். ஆனால் இன்று தடுப்பூசி இருப்பதால் மிக குறைவானவர்களே இதனால் இறக்கின்றனர். எந்த விலங்கு உங்களை கடித்தாலும் உடனடியாக மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

தாடையால் மார்பை தொடமுடியாதபோது உடல்நலக்குறைவு ஏற்படும்

உண்மை

உண்மையல்ல. இப்படி எச்சரிப்பது மூளைக்காய்ச்சல் பாதிப்புக்காக. . ஒருவருக்கு மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்படும்போது அதன் முக்கிய அறிகுறி, கழுத்து அசைக்கமுடியாதபடி இறுக்கமாவது, வலி ஆகியவை. இதைத்தொடர்ந்து தோல் அழற்சி, அம்மை ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும். காய்ச்சல் அறிகுறிகளோடு தலைவலி, உடல் பலவீனம், கழுத்து வலி, கழுத்து இறுக்கம் ஆகியவை இருந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். எனவேதான் மேற்சொன்னபடி ஆரோக்கியக்குறைவு ஏற்படும் என எச்சரிக்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

நோய்த்தொற்றை தடுக்க ஆன்டிபாக்டீஉண்மை கிருமி நாசினி போதுமானது1

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆன்டிபாக்டீஉண்மை கிருமிநாசினி, வைரஸை அழிக்காது. எனவே

அவற்றைப் பயன்படுத்தி வீடுகளை சுத்தம் செய்வது பாக்டீரியாக்களிடமிருந்து மட்டுமே காக்கும். வைரஸ்களிடமிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு, அம்மோனியா ஆகிய பகுதிப்பொருட்களைக் கொண்ட கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

டிப்ரஷன் (மனச்சோர்வு) என்பது பயப்படவேண்டிய நோயல்ல!

உண்மை

மனச்சோர்வு என்பதை பலரும் ஒருவர் சோகமாக இருக்கிறார் அல்லது பலவீனமான மனம், குணம் கொண்டவர் எனப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். மனச்சோர்வு என்பது உளவியல் சார்ந்த குறைபாடு. ஏழு நாட்களுக்கும் கூடுதலாக இப்பாதிப்பின் அறிகுறிகள் தெரிந்தால் அதற்கு உடனடியாக மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம். சமூகம், உளவியல், உயிஉண்மை ரீதியாக இக்குறைபாடு ஒருவருக்கு ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. மனச்சோர்விற்கு நகரங்களில் வழிகாட்டுதல்களும், சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படுவதால் அதனைப் பெறலாம்.

மன அழுத்ததிற்கான மருந்துகள் ஒருவரின் குணத்தை மாற்றிவிடும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உளவியல் குறைபாடுகளைக் கொண்டவர்களுக்கு, பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் பாதுகாப்பானவையே. அவை மூளையில் சுரக்கும் சில வேதிப்பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதனால் ஒருவரின்

ஆளுமை, குணங்கள் மாறாது. ஒருவேளை இம்மருந்துகளை சாப்பிட்டு, சரியான பலன்கள் கிடைக்கவில்லையெனில் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று, அவற்றை பின்பற்றுவது நல்லது.

ஒவ்வாமை என்பது உளவியல் சிக்கல்!

உண்மை

பாதி உண்மை. ஒவ்வாமை என்பது நோய்எதிர்ப்பு சக்தியின் குளறுபடியால், உடலில் ஏற்படும் நோய்தான். உணவு, சூழல், வாழ்க்கை முறை என்பதைத் தாண்டி இதில் மனதின் பங்கும் சிலருக்கு பாதிப்பை அதிகரிக்கிறது என்கிறார்கள் உளவியல் வல்லுநர்கள். "ஒருவருக்கு ரோஜா என்றாலே ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது என்றால் அவரிடம் பிளாஸ்டிக் ரோஜாவைக் கொடுத்தாலும் அதே ஒவ்வாமை பாதிப்பை காணலாம். இதில் மனம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது" என்கிறார் ஹிப்னோதெரபி மருத்துவரான வெய்ல். உடலும், மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஒவ்வாமையை எளிதாக சமாளிக்கலாம்.

ஒருவரின் இறப்பைக் கண்டறிய பிணக்கூராய்வு முக்கியமான சோதனை!

உண்மை

உண்மை. ஒருவரின் மரணம் சந்தேகத்திற்குரியதாக கருதப்பட்டால், அவரின் உடலை பிணக்கூராய்வுக்கு அனுமதிப்பார்கள். இதனை மருத்துவ ஆய்வாளர் அல்லது தடயவியல் நோயியல் நிபுணர் செய்வார். உடல் உறுப்புகளை வெட்டி எடுத்து முழுமையாக சோதனை செய்ய

ஆறுமணி நேரங்கள் தேவை. இச்சோதனையில் ஒருவர் எப்படி? எதன் காரணத்தால் இறந்தார் என்பதை கண்டறிய முடியும். சோதனை செய்த பிறகு உடலில் வெட்டி எடுத்த உறுப்புகளை அதே இடத்தில் வைத்து மருத்துவர் தைத்துவிடுவார். 1963ஆம் ஆண்டு படுகொலை செய்யப்பட்ட அதிபர் கென்னடியின் உடல் பிணக்கூராய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது இன்றளவும் சர்ச்சைக்குள்ளாகி வருகிறது. அவரின் உடலை பரிசோதித்தவர் சான்றிதழ் பெற்ற தடயவியல் நோயியல் நிபுணர் அல்ல என்பதுதான் பிரச்னையானது.

கதிர்வீச்சால் தாக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஐயோடின் மாத்திரைகள் பயன் அளிக்கும்!

உண்மை

உண்மை. கதிர்வீச்சுக்கு உள்ளானவர்களுக்கு ஏற்படும் தைராய்டு புற்றுநோய் பாதிப்பை ஐயோடின் மாத்திரைகள் (Pottsium iodide) குறைக்கும். ஆனால் பிற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுவதை தடுக்க முடியாது. தைராய்டு என்பது தொண்டையில் உள்ள பட்டாம்பூச்சி வடிவிலான உறுப்பு. இந்த உறுப்பு உடலின் வளர்சிதைமாற்றம், மூளையின் செயல்பாடுகள், உடல் வெப்பநிலை, வளர்ச்சி ஆகியவற்றை சீராக்குகிறது. ஐயோடின் மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவாக உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி பாதிப்பு, ஒவ்வாமை, வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்படும். ஒருவரின் உடலில் ஐயோடின் குறைந்திருக்கும்போது கதிர்வீச்சு பாதிப்புக்கு உட்பட்டால், அவருக்கு தைராய்டு புற்றுநோய் ஏற்படும். எனவே, புற்றுநோயை தடுக்க ஐயோடின் மாத்திரைகளை உடனே சாப்பிடுவது அவசியம்.

ஒருவருக்கு திடீரென முகம் சிவப்பதற்கு உயர் ரத்த

அழுத்தம் காரணம்!

உண்மை

ரத்த அழுத்தமும் ஒரு காரணம். சில சூழ்நிலைகளில் பதற்றமாக ஒருவர் இருக்கும்போது இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும். உடல் உறுப்புகளுக்கு வேகமாக ரத்தவோட்டம் பாயும். சிவப்பாக இருப்பவர்களின் முகத்தில் பாயும் ரத்தம், அதனை சிவக்க வைக்கிறது. அறிவியலாளர்கள் கருத்துப்படி, விலங்குகளுக்கு ஆபத்து நேரும்போது தாக்குதல் அல்லது தப்பித்துசெல்லுதல் என்ற உயிர் பிழைக்கும் வழிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும். அதற்கேற்ப உடலில் வேதிமாற்றங்கள் நிகழும். எனவே மனிதர்கள் பயம், கோபம், பதற்றம் கொள்ளும்போது உடலில் ரத்தவோட்டம் வேகமாக பாய, முகம் சிவக்கிறது.

தூங்கி எழுபவர்களுக்கு ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பிற்கு சத்துக்குறைபாடு காரணம்!

உண்மை

பாதி உண்மை.. தூங்கி எழும் பலருக்கும் இந்த பிரச்னை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.. வைட்டமின் சி, மாவுச்சத்துக் குறைபாடு, குறைந்தளவு நீர் குடிப்பது, அதிகளவு காபி, டீ குடிப்பது ஆகியவற்றின் காரணமாக தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. கால் தசைகளை மெல்ல மசாஜ் செய்து விட்டால் தசைப்பிடிப்பை சமாளித்து விடலாம். ஆனால் இப்பிரச்னை தொடர்ச்சியாக ஏற்பட்டால் ரெஸ்ட்லெஸ் லெக்ஸ் சிண்ட்ரோம் (Restless legs syndrome) எனும் நரம்புரீதியான நோயாக இருக்கலாம். எனவே அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப மருத்துவச் சிகிச்சையைப் பெறுவது அவசியம்.

திகில், திரில் திரைப்படங்களைப் பார்க்கும்போது நம் உடலிலுள்ள ரத்தம் உறையும்.

உண்மை

உண்மை. திகில், திரில் நிறைந்த படங்களை இரவில் பார்த்திருப்பீர்கள். அப்போது உங்களை அறியாமல் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும். வியர்க்கும். ஆனால் உங்கள் ரத்தத்தில் ஏதாவது மாற்றங்கள் நடந்திருக்கும் என யோசித்திருக்கிறீர்களா? திரைப்படக்காட்சி வழியாக படத்தோடு ஒன்றிப்போகும்போது, நம் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதன் விளைவாக ரத்தத்தில் உள்ள புரதமான ஃபேக்டர் 7 மாறுதலுக்கு உள்ளாகிறது. இதன் விளைவாக ரத்தம் தற்காலிகமாக ஜெல் போல மாறுகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். படங்கள் பார்ப்பவர்களுக்கு மட்டும்தான் என்றில்லை. பங்கி ஜம்ப் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறவர்களுக்கும்கூட உடலில் இந்த மாற்றம் ஏற்படுகிறது என ஆய்வில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆபத்து ஏற்படும்போது உடல் தன்னைக் காத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைதான் இது. வேறொன்றுமில்லை.

அதிகநேரம் தூங்குவது ஆரோக்கியம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. நேரத்தை விட தூக்கத்தின் தரம்தான் முக்கியம். அயர்ந்து தூங்கினால் ஆறு அல்லது ஏழு மணிநேரத் தூக்கம் என்பது அவசியம். இருளான அறையில் எவ்வித இடையூறின்றி தூங்கினாலே தூக்கத்தின் தரம் நன்றாக இருக்கும். இடையில் எழுவது, ஒளி, ஒலி தொந்தரவுகள் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

தூக்கத்தின்போது மூளை இயங்காது!

உண்மை

உண்மையல்ல. மூளை செயல்படாதபோது கனவுகளை எப்படி காண முடியும்? தூங்கும்போது உடல் உறுப்புகள் ஓய்வெடுக்கின்றன. மூளை ஒருவர் விழித்திருக்கும் போது செயல்படுவது போலவே தூங்கும்போதும் செயல்படுகிறது. ஆனால் அதன் செயல்பாட்டில் மாறுதல்கள் இருக்கும். ஒருவர் நன்றாக தூங்கி எழும்போதுதான் சிக்கலான முடிவுகள், நினைவுகள், பல்வேறு கோணங்களில் யோசிக்கும் திறன் ஆகியவை மேம்பாடு அடைகின்றன.

பகல்நேர குட்டித் தூக்கம் உற்சாகம் தரும்!

உண்மை

உண்மைதான். ஆனால் பிற்பகலில் தூங்குவது 30 நிமிடங்களுக்கு அதிகமாக செல்லக்கூடாது. இது வேலைகளைச் செய்வதற்கு உற்சாகம் தரும். இரவுத் தூக்கத்திற்கும் இதற்கும் பெரியளவு தொடர்பு கிடையாது. இரவில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் குட்டித்தூக்கம் போட்டு அதனை ஈடுகட்டிக்கொள்ள முயல்வார்கள். ஆனால் பகல்நேரத் தூக்கம் இரவுத் தூக்கத்திற்கான பயன்களை நிச்சயம் தராது.

தூக்கம் வருவதற்காக மது அருந்தலாம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. முதலில் மது அருந்துவது தூக்கத்திற்கு உதவுவது போல தோன்றலாம். பின்னாளில் குறட்டை விடுவது, தூங்கும்போது மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவது போன்ற பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும். இரவில் மது அருந்தும் பழக்கம், தூங்கும் பழக்கத்தின் தரத்தை பாதிக்கும்.

உடலுக்கு குறைந்தளவு தூக்கம் போதுமானது!

உண்மை

உண்மையல்ல. உடலுக்கு குறைந்தபட்சம் ஆறுமணி நேரத் தூக்கம் தேவை. இதற்கும் குறைவாக தூங்கினால், பகலில் உடலுக்கு உற்சாகம் கிடைக்காது. சோர்வாகவே இருக்கும். சில வாரங்களில் இந்த சோர்வு உடலுக்கு பழகிவிடும். ஆனால் உடலும், மனமும் தூக்கப் பற்றாக்குறை காரணமாக வளர்சிதைமாற்றம், இதயம், ஹார்மோன் சுரப்பு தொடர்பான பல்வேறு நோய்களுக்கு உள்ளாகும் அபாயம் அதிகம். மேலும் முடிவு எடுப்பது, புதுமைத்திறன், கவனம் குவிக்கும் திறன் ஆகியவற்றில் தடுமாற்றம் ஏற்படும்..

செயற்கை இறைச்சி பாதுகாப்பானது அல்ல!

உண்மை

உண்மையல்ல. விலங்குகளின் ஸ்டெம்செல்களிலிருந்து செயற்கை இறைச்சி, பாதுகாப்பான முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. சாதாரணமாக இறைச்சி வெட்டப்பட்டு விற்கப்படும் கடைகளில் ஆபத்தான ஈ கோலி பாக்டீரியா பரவ வாய்ப்புள்ளது. ஆய்வகத்தில்

செயற்கை இறைச்சி பாதுகாப்பான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு நுண்ணுயிரிகளை அகற்ற சுத்திகரிக்கப்படுவதால் பயப்பட அவசியமில்லை.

செயற்கை இறைச்சியில் ஊட்டச்சத்துகள் உண்டு!

உண்மை

உண்மை. செயற்கை இறைச்சி தயாரிக்கப்படும்போது புரதமும், கொழுப்பும் சேர்க்கப்பட்டுவிடுகிறது. பிற ஊட்டச்சத்துக்களான ஒமேகா 3, விட்டமின் பி12 ஆகியவற்றையும் சேர்ப்பதற்கான முயற்சிகளை செய்துவருகின்றனர். இயற்கையாக பெறும் இறைச்சியில் உள்ள உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும் கொழுப்பை தவிர்க்க முடியும். தேவையான சத்துக்களை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இரண்டிற்கும் மேற்பட்ட மாஸ்குகளை அணிந்தால் கோவிட்**-19** தொற்றாது**!**

உண்மை

உண்மையல்ல. ஒருவருக்கு கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டால் அதனை பிறருக்கு பரவாமல் தடுக்கவும், பிறரிடமிருந்து இருமல், தும்மல் மூலம் ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று பரவாமல் இருக்க மாஸ்க் உதவுகிறது. KN/N-95/FFP-2/3 வகை மாஸ்க்குகளை அணிந்தாலே போதுமானது. இந்த வகை மாஸ்குகளில் பல்வேறு அடுக்குகள் இருப்பதால் வைரஸ்களை எளிதாக தடுக்க முடியும். துணியில் செய்த மாஸ்க்குகளை மூக்கையும், வாயையும் சரியாக மூடியபடி இருக்குமாறு அணிந்தாலே போதுமானது.

சத்தியம் செய்வது மன உறுதியை வலிமைப்படுத்தும்!

உண்மை

உண்மைதான். உணர்ச்சிப்பூர்வமாக சத்தியம் அல்லது சபதம் செய்யும்போது மூளைக்கு செல்லும் தகவல் வாழ்வா, சாவா போராட்டத்தை தெரிவிக்கும். இதனால் உடலும் மனதும் அதற்கேற்ப தயாராகும். ஆனால் இந்த சூழல் தற்காலிகமானதுதான். இப்படி சத்தியம் செய்யும்போது, உடல் வலியைத் தாங்கிகொண்டு சவால்களை செய்துமுடிக்க தயாராகும். அதற்காக, அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்பட்டு சத்தியம் செய்தால் உடலில் வலியைத் தாங்கும் திறன் குறையும் என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.

மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் வலிநிவாரணிகள் அடிமைப்படுத்தாதவை!

உண்மை

உண்மையல்ல. மருத்துவர்கள் எத்தனை மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று கூறுகிறார்களோ அந்தளவு அதனை பின்பற்றினால் பாதிப்பில்லை. ஆனால் வலிநிவாரணிகளுக்கு(vicodin,oxycontin) மெல்ல அடிமையாகும் நோயாளிகள் தினசரி சாப்பிடும் அளவைத் தாண்டும்போது அதற்கு அடிமையாகத் தொடங்குவார்கள். மாத்திரைகளை சாப்பிட்டால் மட்டுமே தினசரி இயங்க முடியும் என்ற நிலைக்கு நோயாளி வரும்போது அவருக்கு ஆலோசனைகளும் சிகிச்சையும் அவசியம்.

வலிநிவாரணிகள் ஆபத்து இல்லாதவை!

உண்மை

உண்மையல்ல. மருத்துவரே பரிந்துரைத்தாலும் அதிகமாக பயன்படுத்தும்போது இதன் விளைவுகள் ஆபத்தானவைத்தான். மருந்துகளை குறிப்பிட்ட அளவில்
எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும் கூட மலச்சிக்கல், குழப்பம், உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டில் ஒத்திசைவின்மை, பாலுறவு விருப்பமின்மை, குமட்டல், சோர்வு ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும். இந்த அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு உடனே மருத்துவருக்கு தெரிவித்து சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியம். அப்படி இல்லாதபோது மூளைக்கு செல்லும் ஆக்சிஜன் தடைபட்டு ஹைபோக்சியா(hypoxia) எனும் நிலை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

வலிநிவாரணிகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்தும்போது பாதிப்பு ஏற்படும்!

உண்மை

உண்மை. வலி நிவாரணிகளை சாப்பிடும்போதும், நிறுத்தும்போதும் பக்க விளைவுகள் உண்டு. ஏறத்தாழ ஹெராயினால்
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் விளைவுகள் வலிநிவாரணிகளை பயன்படுத்துபவர்களுக்கும் ஏற்படும். 12 முதல் 30 மணி நேரங்களுக்கு ஒருவருக்கு குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, பதற்றம், வலி, தூக்கமின்மை ஆகியவை ஏற்படும்.

4

பிளாஸ்டிக்குகள் அனைத்தும் மறுசுழற்சி செய்யப்படுகின்றன!

உண்மை

உண்மையல்ல. பெரும்பாலும் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக்குகளில் 8 சதவீதம் மட்டுமே மறுசுழற்சியாகின்றன. மற்றவை எல்லாம் கழிவாகவே நிலத்தில் தேங்குகின்றன. அமெரிக்காவில் இருந்து சீன நிறுவனங்கள் 7 லட்சம் டன்கள் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை இருபது ஆண்டுகளாக இறக்குமதி செய்து வந்தன. 2018இல் சீனா தேவையில்லாத குப்பைகளை இறக்குமதி செய்வதைக் குறைத்துக்கொண்டுள்ளது. வாடிக்கையாளர்கள் மீண்டும் பயன்படுத்துபடியான பிளாஸ்டிக்கை தயாரிக்க பிளாஸ்டிக் நிறுவனங்களை வற்புறுத்தவேண்டும். இதுவே ஒரே வழி என்கிறார்கள் சூழலியலாளர்கள்.

நிலக்கரி சூழலை மாசுபடுத்துகிறது!

உண்மை

இது உண்மையல்ல. சுரங்கத்தில் பணியாற்றும் அழுக்கான கரி படி மனிதர்கள், நுரையீரலுக்கு பாதிப்பு, கரும்புகை எழுவது புகைப்படங்களைப் பார்த்து பலரும் நிலக்கரியை குற்றம்சாட்டுகிறார்கள். நிலக்கரி மலிவான விலையில் கிடைக்கிறது. இதில் வெளியாகும் கார்பன் அளவு, மரங்களை எரிப்பதை விட குறைவானது. இதன் காரணமாக மேலை நாடுகளில் வீடுகளை வெப்பமூட்டுவதற்காக காடுகளிலுள்ள மரங்களை வெட்டுவதும் பெருமளவு குறைந்துள்ளது. நிலக்கரியை பிற ஆதாரங்களோடு ஒப்பிட்டால் குறைவான மாசுபடுத்தலையே செய்கிறது.

நிலக்கரியைச் சார்ந்தே சீனாவின் பொருளாதாரம் உள்ளது!

உண்மை

உண்மை. சீனாவில் நிலக்கரி வளம் மிக குறைவான விலையில் கிடைக்கிறது. அதனை பயன்படுத்தி நாட்டு மக்களுக்கு அரசு மின்சாரம் வழங்குகிறது. அதேசமயம் அந்நாட்டில் தொழில் வளர்ச்சியின் பக்கவிளைவாக ஏற்பட்ட காற்று மாசுபாட்டால் தோராயமாக பத்து லட்சம் பேர் மரணித்தனர். இதனால் சீன அரசு, புதுப்பிக்கும் இயற்கை வள ஆதாரங்களின் மீது கவனம் செலுத்த தொடங்கியுள்ளது. 2015ஆம் ஆண்டு இரண்டாயிரத்திற்கும் அதிகமான சிறு நிலக்கரி சுரங்கங்களை அரசு மூடியுள்ளது.

சூரியனின் செயல்பாடு பருவச்சூழல் மாற்றங்களுக்கு முக்கியக் காரணம்

உண்மை

உண்மையல்ல. சூரியனிலுள்ள கருப்பான இடங்களில் (sunspot) காந்தப்புலம் வலுவாக இருக்கும். இப்படி சன் ஸ்பாட்டுகள் உருவாகுவதும் கூட தோராயமாக 11 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடைபெறுகிறது. சன் ஸ்பாட்டுகளின் எண்ணிக்கை 200 ஆக எதிர்காலத்தில் அதிகரிக்கும்போது, சூரியனிலிருந்து வெளிவரும் வெப்பம் அதிகரிக்கும். பூமிக்கு தோராய அளவை விட 0.1 சதவீத வெப்பம் மட்டுமே அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள் சூழல் வல்லுநர்கள். மனிதர்களின் செயல்பாடுகளால் உயரும் கார்பன் அளவைக் குறைப்பது முக்கியமான செயல்பாடாக அனைவரும் கொள்ளவேண்டும்.

கதிர்வீச்சு முறையில் காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்வது ஆபத்தானது!

உண்மை

உண்மையல்ல. 1920ஆம் ஆண்டிலிருந்து புழக்கத்திலுள்ள முறை இது. இம்முறையில் தாவரத்தின் டிஎன்ஏவில் மாறுதல்கள் செய்யப்படுகின்றன. எக்ஸ்ரே முறை வடிவில், முதலில் சோளம், பார்லி ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்பட்டது. தற்போது கதிர்வீச்சுக்கு, கோபால்ட் 60 பயன்படுகிறது. பஞ்சம், நோய்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பயிர்களைப் பாதுகாக்கவும், அதிக விளைச்சலை கொடுக்கவும் கதிர்வீச்சுமுறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. அரிசி, கோதுமை, பார்லி இம்முறையில் அதிகளவு உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகிறது. வியட்நாம் கதிர்வீச்சு முறையை பயிர் விளைச்சலுக்கு சிறப்பாக பயன்படுத்தும் நாடு. ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத முறை என்பதாலும், குறைவான விலை என்பதாலும் மக்களிடையே பயன்பாட்டில் உள்ளது.

வீட்டில் உருவாகும் தூசிகளில் இறந்த தோல் செல்களுக்கும் முக்கிய பங்குண்டு!

உண்மை

உண்மையல்ல. தினசரி நம் உடலில் லட்சக்கணக்கான செல்கள் இறப்பதும், புதிய செல்கள் உருவாகுவதும் நடந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆனால் அவை வீட்டில் உருவாகும் தூசிகளுக்கு முக்கிய காரணம் என்று கூறமுடியாது. காரணம் அவை அளவில் குறைவானவை. வீட்டில் உருவாகும் தூசிகளில் 60 சதவீதம் வெளியிலிருந்து வருபவைதான் என்பதை 2010ஆம் ஆண்டு அரிசோனா பல்கலைக்கழகம் ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளது. வீட்டில் உருவாகும் தூசிகளில் மண், பூச்சிகளின் கழிவுகள், உடைகளின் இழைகள், கார்பெட் மாசுக்கள் ஆகியவை முக்கியமானவை.

பூச்சிக்கொல்லிகள் மனிதர்களை பெரியளவில் பாதிக்காது.

உண்மை

உண்மை. பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாட்டு அளவுதான் இதற்கு காரணம். இன்று நாம் உண்ணும் தானியங்கள், பருப்புகள், அரிசி, காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவை பூச்சிக்கொல்லிகள் உதவியின்றி விளைவது கடினம். 1974முதல்

கிளைபாஸ்பேட் என்ற வேதிப்பொருள், களைகளை அழிக்கவும் பயிர்களை உலர்வாக வைக்கவும் விவசாயிகள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இது, லிப்போமா எனும் புற்றுநோயை உருவாக்குகிறது என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆர்கனோபாஸ்பேட்டுகளும் உடல்நலத்தை பாதிக்கிறது என்க்கறியுள்ள உலக நாடுகள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட வேதிப்பொருட்களின் அளவை வரையறுத்துள்ளன. இவை, குறிப்பிட்ட அளவில் நம் உடலுக்குள் சென்றாலும் ஆபத்தை ஏற்படுத்தாது. காய்கறிகள், பழங்களை முடிந்தளவு நீரில் நன்றாக கழுவி பயன்படுத்துவது பூச்சிக்கொல்லிகளின் பாதிப்பை குறைக்க உதவும்.

சூரிய ஒளி உடலுக்கு ஆபத்தானது!

உண்மை

சூரிய ஒளி உங்கள் உடல்மீது எவ்வளவு நேரம் படுகிறது என்பதை பொறுத்தே இதனைக் கூறமுடியும். சூரியனின் செயல்பாட்டைப் பொறுத்தே நமது உடலின் உயிஉண்மை கடிகாரம் செயல்படுகிறது. எனவே, சூரியக்கதிர்கள் தீவிரமாக இல்லாதபோது, வெயில் காய்வது நல்லது. சூரிய ஒளி அதிகளவு உடலில் படும்போது ஒருவருக்கு தோல் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது எனவே, இப்பாதிப்பைத் தடுக்க, உடலில் சன்ஸ்க்ரீன் க்ரீம்களை பயன்படுத்துவது அவசியம். வைட்டமின் டி சத்து உடலுக்கு கிடைக்க சூரிய ஒளி அவசியமானது.

சோலார் பேனல்களை நிலத்தில் நிறுவுவது விவசாயத்தை பாதிக்கும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஒரு நாட்டில் நிலத்தின் மதிப்பு அதிகமாக இருந்தால், விவசாய நிலங்களுக்கு தேவை இருந்தால் இப்படி கூறலாம். மற்றபடி சோலார்பேனல்களை நிலத்தில் நிறுவுவதால் பயன்களே அதிகம். 2014ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் பெர்க்ஷயர் பகுதியில் நீரில் சோலார் பேனல்களை நிறுவினார்கள். ஜப்பானில் உள்ள கியோசெரா என்ற நிறுவனம் அங்குள்ள இரண்டு ஏரிகளில் 11 ஆயிரம் சோலார் பேனல்களை நிறுவுவதாக அறிவித்துள்ளது. இப்படி நிலத்தில் நீரில் சோலார் பேன்ல்களை நிறுவுவது மூலம் கார்பன் வெளியீட்டைக் குறைத்து, மின்சாரகட்டணத்திலும் பணத்தை மிச்சம் பிடிக்கலாம்.

பொருட்களை மறுசுழற்சி செய்வதால் நாட்டிற்கு எந்த நன்மையும் கிடையாது.

உண்மை

உண்மையல்ல. சூழல் பாதுகாப்பு அமைப்பின் அறிக்கைப்படி, அலுமினியம் மூலம் 95%, இரும்பு 74%, காகிதம் 60% என ஆற்றல் சேமிப்பாகிறது. ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலை மறுசுழற்சி செய்வதால், நான்கு மணிநேரத்திற்கு 100 வாட்ஸ் பல்பை எரிய வைக்கும் அளவு ஆற்றலை சேமிக்கலாம். அமெரிக்காவில் மட்டும் மறுசுழற்சி சார்ந்து 10 லட்சம் பேருக்கு வேலை கிடைத்துள்ளது. இதன்மூலம் பாக்டீரியா, பூஞ்சை சார்ந்த நோய்த்தொற்று தவிர்க்கப்படுகிறது. குப்பைகளின் அதிகரிப்பை மறுசுழற்சி மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். வெப்பமயமாதல், சூழல் மாசுபாடு ஆகியவற்றிலும் மறுசுழற்சி முக்கியமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அரசு தவிர, தனியார் நிறுவனங்களும் இத்துறையில் வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு வருகின்றன.

வைக்கோலைப் பயன்படுத்தி வீடு கட்ட முடியும்

உண்மை

உண்மை. மண், சுண்ணாம்பு, கற்கள் கொண்டு நம் முன்னோர்கள் வீடு கட்டினர். பின்னாளில் சிமெண்ட், மணல், செங்கற்கள் என புழக்கத்திற்கு வந்தன. இன்று உலகில் பசுமை வீடுகள் என்றழைக்கப்படும் கட்டட வகைகளில் வைக்கோல் கட்டடங்களும் ஒன்று. உலர்ந்த இறுக்கமாக பின்னப்பட்ட வைக்கோல்களைப் பயன்படுத்தி வீடுகள், பள்ளிகள், பூங்காக்கள், வணிகத்திற்குப் பயன்படும் கட்டடங்களைக் கூட கட்ட முடியும். உலர்ந்த வைக்கோலை களிமண், சுண்ணாம்பு அல்லது சிமெண்ட் கலந்து கட்டடங்களைக் கட்ட பயன்படுத்தலாம். சூழலுக்கு உகந்தது. குறைந்த விலையில் வீட்டைக் கட்ட முடியும். பிற கட்டுமானப் பொருட்களை விட நச்சு குறைவானது. கோடை, பனி, குளிர், மழைக்காலம் என அனைத்திற்கும் தாங்கும். இதன் சுவர்களில் கீறல்கள் ஏற்படுகிறதா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். வைக்கோல் ஈரமானால் கட்டுமானத்தின் உறுதித்தன்மை பாதிக்கப்படும்.

சூரிய ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி தினசரி தேவைகளுக்கான மின்சாரத்தைப் பெற முடியும்.

உண்மை

தூய்மையான ஆற்றல் என்பதற்காக இப்படி கூறுவார்கள். ஆனால் முற்றிலும் சாத்தியமல்ல. பூங்காவில் எரியும் சூரிய மின்விளக்குக்கான பேனல் பெரிதாக இருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். காரணம் அத்தனை சூரிய ஆற்றலையும் நம்மால் மின்சக்தியாக மாற்ற முடியாது. பெரும் தொழிற்சாலைக்கான மின்சாரத்திற்கு நீங்கள் சூரியசக்தியை நம்பினால் கால்பந்து மைதானம் அளவுக்கு சோலார் பேனல்களை வாங்கி குவிக்க வேண்டும். 1954இல் பெல் நிறுவனம் சோலார் செல்களைக் கண்டுபிடித்தபோது அதன் திறன் ஆறு சதவீதம். இன்று முப்பது சதவீதம் என்றளவு உயர்ந்துள்ளது. ஆனாலும் இதற்கான முதலீடும், செலவும் அதிகம். மின்விளக்கு, வாட்டர்ஹீட்டர் போன்ற பொருட்களை சூரிய ஆற்றலில் இயங்குமாறு பயன்படுத்தலாம்.

சூரியன் இல்லாவிட்டாலும் நம்மால் உயிர்வாழ முடியும்

உண்மை

சாத்தியமே அல்ல. சூரியனை மையமாக வைத்தே பூமியிலுள்ள அனைத்து உயிர்களும் வாழ்கின்றன. சூரியன் இல்லை என்றால் ஒளிச்சேர்க்கை நின்றுபோக, முதலில் தாவரங்கள், விலங்குகள், அடுத்த நாமும் அழிவைச் சந்திப்போம். சூரியன் இல்லாத ஒரே வாரத்தில் பூமியின் வெப்பநிலை மெல்ல குறைந்து ஜீரோ டிகிரி செல்சியஸிற்கு மாறும். பகல், இரவு என நேரம் தெரியாமல் நாம் வாழ்வோம். சூரியனின் ஈர்ப்புவிசையால் பூமி வட்டப்பாதையில் சுற்றிவருகிறது. சூரியன் இல்லையென்றால் அப்படியே பால்வெளியில் வேறிடத்திறகு நகர்ந்து சென்றுவிடும். இருளும், குளிர்ச்சியும் அதிகரிக்க

இறுதியில் அனைத்து உயிரினங்களும் இறப்பைச் சந்திப்பது உறுதி.

கரப்பான் பூச்சிகள் இல்லாத உலகம் சாத்தியம்!

உண்மை

கதிர்வீச்சிலும் கூட சமாளித்து வாழும் என்று கூறப்படுவது, கரப்பான் பூச்சி. மனித இனத்திற்கு பாக்டீரியா, ஒவ்வாமை பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தியபடி வாழும் இந்த பூச்சி இனம், பத்தாயிரம் ஆண்டுகளாக நம்மோடு வாழ்ந்து வருகிறது. மரம், இலை ஆகியவற்றை உண்டு, நைட்ரஜன் சத்தை நிலத்திற்குப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது. இயற்கையின் உணவுச்சங்கிலியில் கரப்பான் பூச்சி முக்கியமானது. எனவே, அவற்றால் ஏற்படும் தொற்றுநோய்களுக்கான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்துக்கொள்வதே புத்திசாலித்தனம். அதன் இனத்தை ஹிட் ஸ்ப்ரே அடித்து கொல்ல நினைக்காதீர்கள். தற்போதைக்கு இம்முயற்சி சாத்தியமல்ல.

உலகிலுள்ள அனைத்து மக்களும் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை மறுசுழற்சி செய்யத்தொடங்கினால் சூழல் மேம்படும்!

உண்மை

நிச்சயமாக சூழல் மேம்படும். இந்திய குடிமக்கள் அனைவரும் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை மறுசுழற்சி செய்ய முயன்றால், கழிவுகளை நிலத்தில் கொட்டுவது குறையும். இந்தியாவின் நகர்ப்புற பகுதிகளில் பல லட்சம் டன்கள் கழிவுகள் உருவாகின்றன. இந்த எண்ணிக்கை எதிர்காலத்தில் இன்னும் கூடும். திடக்கழிவாக உருவாகும் கழிவுகளில் குறைந்தளவு மட்டுமே மறுசுழற்சி செய்யப்படுகிறது. மீதி அனைத்தும்

நிலத்தில் கழிவுகளாக கொட்டப்படுகிறது. பிளாஸ்டிக்குகளை கவனமாக மக்கள் அனைவரும் கையாளத் தொடங்கினாலே அதனை மறுசுழற்சி செய்வது எளிதாக இருக்கும்.

சூரியனிடமிருந்து பூமி தள்ளி இருக்கும் தொலைவைப் பொறுத்தே பருவகாலங்கள் ஏற்படுகின்றன

உண்மை

சூரியன் பூமியிலிருந்து பல லட்சம் மைல்கள் தொலைவில் அமைந்துள்ளது. பூமியின் வடக்குப்பகுதி சூரியனை நோக்கியபடி அமைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக இப்பகுதி வெப்பமாக இருக்கவேண்டும். விலகியுள்ள பகுதி குளிர்ச்சியாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் அப்படி நேர்வதில்லை. இதைப் பொறுத்து பருவகாலங்கள் ஏற்படுவதில்லை. சூரியனை நோக்கியுள்ள பூமியின் கோணத்தைப் பொறுத்தே சூரிய ஒளி சில பகுதிகளில் அதிகமாகவும், சில பகுதிகளில் குறைவாகவும் கிடைக்கிறது.

பூமியின் வெப்பநிலை உயர்வது இயற்கையானது

உண்மை

உண்மையல்ல. மனிதர்களால் கார்பன், மீத்தேன் உள்ளிட்ட பசுமை இல்ல வாயுக்கள் வெளிவரும் வாதங்களை மறைக்க மேற்சொன்ன கூற்று கூறப்படுகிறது. அது உண்மையல்ல.

இயற்கையான மாறுதல்களால் பூமியின் வெப்பம் உயர்வது மெதுவாகவே நடக்கும். கடந்த 6.6 கோடி ஆண்டுகளில் பசுமை இல்ல வாயுக்கள் பத்து மடங்கிற்கும் அதிகமாக உயர்ந்துள்ளது. "கரிம எரிபொருட்களால் காற்றில் கார்பன் அதிகரிப்பு, காடழிப்பு, நச்சுப் பொருட்களின் வெளியீடு ஆகிய கடந்த 50 ஆண்டுகளில் மனிதர்களின் செயல்பாடு காரணமாகவே அதிகரித்துள்ளது" என்கிறார் சூழல் ஆய்வாளரான ஜேக் ஹாப்ஸ்பாதர்.

சோலார் பேனல் அதிக சூரிய ஆற்றலை பெற்றாலும், குறைவான மின்சாரத்தை தரும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஆண்டுதோறும் சோலார் பேனல், குறைவான மின்சாரத்தையே தருகிறது என்ற புரளி தவறாமல் வலம் வருகிறது. தொடக்கத்தில் குறைந்த ஆற்றலைத் தேக்கும் தன்மையுடன்தான் சோலார் பேனல் இருந்தது. தற்போது நவீன தொழில்நுட்பம் அதன் ஆற்றல் வெளியீட்டை அதிகரித்துள்ளது.. எனவே உத்திரவாதத்துடன் வாங்கும் சோலார் பேனல் அமைப்பு 30 ஆண்டுகளுக்கு உழைக்கும். சோலார் பேனல் அமைப்பு, ஒருவர் செலவு செய்து வாங்கும் விலையை விட 11 மடங்கு அதிக லாபத்தை பெற்றுத் தரும் என்பதுதான் உண்மை.

மழைக்காலங்களில் சோலார் பேனல்கள் வேலை செய்யாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. வானில் சூரியன் இருந்தால் போதும். அதன் ஆற்றலின் மூலம் சோலார் பேனல் மின்சாரத்தை தயாரிக்கும். மற்றபடி குறிப்பிட்ட காலத்தில் மின்சாரத்தை தயாரிக்காது என்று சிலர்

கூறுவது பொய். மேகமூட்டமான நாட்களிலும் சோலார் பேனல்கள், சூரிய ஆற்றலை உட்கிரகிக்கும் தன்மை கொண்டவை. வெப்ப ஆற்றல் குறைவாக இருந்தாலும் ஆற்றலை சேமிக்கும். ஆனால் இதனை நன்றாக வெயில் காயும் நாளின் ஆற்றல் சேமிப்போடு ஒப்பிட முடியாது. சோலார் பேனல்களை தினசரி தூசுகளின்றி நன்றாக சுத்தம் செய்வது முக்கியம். மற்றபடி இதில் ஏதாவது பிரச்னை என்றால் சோலார் பேனல் நிறுவனத்தினரை அணுகலாம்.

சோலார்பேனலால் உருவாகும் மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தினால், வீட்டில் மின் கட்டணம் குறைந்துவிடும்.

உண்மை

நீங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தும் பல்வேறு மின்சாதனப் பொருட்களைப் பொறுத்தே இதனைக் கூறமுடியும். சோலார் பேனல்கள் மூலம் பெறும் வெப்ப ஆற்றலை மின்சார ஆற்றலாக மாற்றி பேட்டரி மூலம் சேமித்தால், மின்சாரக்கட்டணம் குறையும். சூரிய ஆற்றல் மின்சாரத்தையும், சாதாரண மின்சாரத்தையும் மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்தும் விதங்களில் மின் கட்டணம் குறைவாக வர வாய்ப்புள்ளது.

5

அதிக விலை கொண்ட பேனாக்களை வாங்குபவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை

கொண்டவர்கள்!

உண்மை

உண்மையல்ல. அதிக விலை கொண்ட பேனா, அதற்கான சிறப்பான அம்சங்கள், இலகுவான தன்மை, எழுதும் வசதி ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும். சாதாரண பேனாக்களை விட அதிக காலம் உழைக்கும். அதிக விலை கொண்ட பொருளின் தோற்றம் மனிதர்களின் தாழ்வுமனப்பான்மையை போக்கும் என்றால் மக்கள் பலரும் விலையுயர்ந்த நகைகளை பிளாஸ்டிக்கில் செய்து அணிந்து உலவுவார்களே? விலை உயர்ந்த பேனாவைப் வாங்குபவர்கள் பற்றிய பொறாமையில்தான் சிலர், தாழ்வுமனப்பான்மை என்று கூறிவருகின்றனர்.

அதிக விலைகொண்ட பேனாக்களின் எழுதும் தரம் வேறுபட்டிருக்காது!

உண்மை

உண்மையல்ல. விலையுயர்ந்த அரிய உலோகங்களில் பேனாக்களின் முனைகள் செய்யப்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட தேர்ந்த வடிவமைப்பாளரால் உருவாக்கப்படுவதால், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் தயாரித்து விற்கப்படுகின்றன. பிற பேனாக்களை விட எழுதும் கோணம், விரல்களுக்கு கொடுக்கும் அழுத்தம் ஆகியவை இப்பேனாக்களில் மாறுபடும். விலையுயர்ந்த பேனாக்களில் வடிவம், எழுதும் முனை துல்லியமாக வடிவமைக்கப்படுவதால், நெடுநேரம் எழுதினாலும் கைகளுக்கு வலி ஏற்படாது.

உரிமையாளரை பூனை நாக்கால் நக்குவதற்கு

காரணம் பாசம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. நாம் பாசம் என நினைத்துக்கொண்டாலும் தாய்ப்பூனை தனது குட்டிகளை நக்குவதை நினைவுகொள்வதன் வழியாகவே பூனைகள் தமது உரிமையாளரை நக்குகிறது. இது பாசம் காரணமாக அல்ல நம்பிக்கை காரணமாக நடைபெறுகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். மற்றொரு ஆராய்ச்சி கோட்பாடாக, மனிதரின் கையிலுள்ள வாசனையை அறியவே கையை நக்குகிறது எனவும் கூறுகின்றனர். ஒருவரின் மீது உடலால் உராய்வதும் இதே வகையில் சேருமாம்.

பூனைகளை பழக்க முடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. நாய், பூனை என இரண்டை ஒப்பிட்டால் நாயைத்தான் எளிதாக பழக்க முடியும். பூனையையும் பழக்கலாம். சிரத்தை எடுத்து நிறைய சிரமங்களை சந்திக்கவேண்டும் அவ்வளவுதான். கவனமாக இலக்கை நோக்கி செல்வது ஆகிய விஷயங்களை பூனை பழகிக்கொள்ள முடியும். பயிற்சியின்போது நீரை பாய்ச்சுவது, கத்துவது, அடிப்பது, அதிர்ச்சி அளிப்பது போன்ற விஷயங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஒருவரின் பழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ள 21 நாட்கள் போதுமானது!

உண்மை

இது உறுதியான உ்ண்மை அல்ல. தோராயமான நாட்களின் எண்ணிக்கை. ஒருவருக்கு குறிப்பிட்ட செயல்பாடு மனத்தில் பழக்கமாக, 28 லிருந்து 30 நாட்கள் தேவைப்படும். 21 நாட்கள் என்பது மேக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ் என்ற எழுத்தாளரின் சைக்கோ சைபர்நெட்டிக்ஸ் நூலில்தான் முதன்முறையாக அறிமுகமானது. லண்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் 96 பங்கேற்பாளர்களை வைத்து செய்த ஆய்வில், ஒருவருக்கு புதிய பழக்கம் பழக்கமாக 66 நாட்கள் தேவைப்பட்டது. சிலருக்கு 18 முதல் 254 நாட்கள் தேவைப்பட்டன.

புதிய பழக்கங்களை உருவாக்க அதனை ஒருநாள் கூட தவறவிடக்கூடாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. புதிய பழக்கத்தைக் கற்க 21 நாட்கள் என்பது போலவே இதுவும் மூட நம்பிக்கைதான். நல்ல பழக்கத்தை விடாமல் தொடர்வது ஒருவரின் சுயமதிப்பை உயர்த்தும். சில சமயங்களில் பழக்கத்தைத் தொடர முடியாவிட்டாலும் அதுபற்றிய கவனத்தை மனத்தில் கொண்டிருந்தால் போதும். விட்ட இடத்திலிருந்து அதனை எளிதாக தொடரலாம். உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்க எழுத்தாளர் ஜெர்ரி சின்ஃபீல்டு உருவாக்கிய டோன்ட் பிரேக் தி செயின் (Dont break the chain) முறையை ஒட்டி மேற்சொன்ன நம்பிக்கை உருவானது.

இன்றும் டைனோசர்கள் உயிர்வாழ்ந்தால், பிரமாண்ட உருவத்தைப் பெற்றிருக்கும்!

உண்மை

சாத்தியம் இருக்கிறது. அவை வாழ்ந்த காலத்திலேயே பிற உயிரினங்களை விட பிரமாண்டமானவைதான். விண்கற்கள் பூமியைத் தாக்காமல் இருந்திருந்தால், பூமி குளிர்ந்து, டைனோசர்கள் இன்னும் மெகா சைஸில் இருந்திருக்கலாம். அன்று வாழ்ந்த டைரனோசரஸ் ரெக்ஸ் (Tyrannosaurus rex) அப்போதே 13 மீட்டர் நீளத்தில் எட்டு டன் எடை கொண்டவையாக இருந்தன. அன்றிருந்த நிலவியல் சூழல், குறைந்த புவியீர்ப்பு விசை இதற்கு உதவியிருக்கலாம். டைனோசர்கள் இன்றும் உயிருடன் இருந்தால், யானை, காண்டாமிருகம் போன்ற பிற உயிரினங்கள் அதனுடன் இணைந்து வாழ்வதற்கான வாய்ப்பு குறைவு.

கற்பதற்கு கடினமானது ரஷ்ய மொழி!

உண்மை

உண்மை. அதோடு ஜப்பான், அரபி ஆகிய மொழிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். புதிய மொழியைக் கற்கும்போது ஒன்றுபோலவே உள்ள வார்த்தைகள் இருந்தால் அதனை எளிதாக கற்கலாம். எ.டு. பிரதர் (Brother) என்ற ஆங்கில மொழி சொல்லுக்கு நிகராக ஜெர்மன் மொழியில் ப்ரூடர் (Bruder) என்ற சொல் உள்ளது. இதனால் ஜெர்மன் மொழியை ஆங்கிலம் வழியாக எளிதாக கற்கலாம். சீனமொழி, தாய், வியட்நாமிய மொழிகளில் ஒரு சொல்லை உச்சரிக்கும் விதத்தில் பொருள் மாறுபடும். இம்மொழிகளை கற்பது சற்று கடினமாகவே இருக்கும்.

குளிர்சாதனப்பெட்டியின் உள்ளே சிக்கிக்கொள்பவர் இறந்துவிடுவார்!

உண்மை

உண்மைதான். காரணம், அங்கு போதுமான காற்றோட்ட வசதி இருக்காது. இதனை சிலர் வேடிக்கையாக குளிர்சாதனப்பெட்டியில் தூங்க முடியாது என்று கூறுவார்கள். 1956ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளின் பாதுகாப்பை முறைப்படுத்த சட்டம் இயற்றப்பட்டது. இவ்விதிப்படி, குளிர்சாதனப்பெட்டியை உள்ளே இருந்தும் திறக்கும் வசதி கட்டாயமாக்கப்பட்டது. இதன் காரணமாக, குளிர்சாதனப் பெட்டியின் உள்ளே ஒருவர் சென்று மாட்டிக்கொண்டாலும் கூட அவர் உயிர்பிழைக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

புதிய மொழியைக் கற்க **400** மணி நேரம் போதுமானது!

உண்மை

பாதி உண்மை உறுதியாக 400 மணி நேரத்திலிருந்து 2 ஆயிரம் மணி நேரம் தேவை. இதுவும் தோராயமான அளவுதான். பொது வார்த்தைகளைக் கொண்ட இருமொழிகளை ஒரே நேரத்தில் கற்க முயன்றால், எளிதாக கற்றுக்கொள்ளலாம். காரணம், இரண்டிலும் கூறும் வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் தெரிந்துகொள்ள நினைப்போம். இதன்மூலம் மொழியை வேகமாக கற்கலாம். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட மொழிகளைக் கற்றவர்களுக்கு பாலிகிளாட் (Polyglot) என்று

பெயர். இவர்களுக்கும் ஒரு மொழியை மட்டுமே அறிந்தவர்களான மோனோலிங்குவலுக்கும் (Monolingual) வேறுபாடுகள் உண்டு என கூறப்படுகிறது.

எதிர்காலத்திற்கான மொழி ஆங்கிலம்தான்!

உண்மை

உண்மை. உள்நாட்டில் அதிக மக்கள் பேசும் மொழியாக சீனமொழி உள்ளது. ஆனால் அறிவியல், செய்தி, வலைத்தளங்கள் என் உலகம் முழுவதும் பார்த்தால் ஆங்கிலம்தான் மக்களிடையே செல்வாக்கு பெற்ற பயன்பாட்டு மொழியாக உள்ளது. உலகம் முழுவதும் தோராயமாக 200 கோடி பேர்களுக்கும் அதிகமாக பேசும் மொழியாக ஆங்கிலம் உள்ளது. அதேசமயம் உலகில் 7 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மொழிகள் அழிவின் விளிம்பில் உள்ளன என ஐ.நா கூறியுள்ளது.

குழந்தை பிறந்தபிறகு பெற்றோர்களின் சிந்தனை மாறும்1

உண்மை

உண்மை. குழந்தை பிறந்த உடனே தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளும் திறனைப் பெற்றிருப்பதில்லை. அதற்கு உடலும், மனமும் வலிமையாகும் வரையிலான பாதுகாப்பை பெற்றோர்கள் அளிக்கின்றனர். குழந்தை பிறந்தபிறகு அதன் தந்தைக்கு டெஸ்டோஸ்ட்ரோன் அளவு குறைந்து ஆக்சிடோசின் அளவு அதிகரிக்கிறது. பெண்களுக்கு மூளையில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நடப்பதால், அவர்களுக்கு குழந்தை மீது அக்கறையும் பாசமும் உருவாகிறது. மேற்கண்ட

உண்மைகளை அட்டோனமா டி பார்சிலோனா (2017), எமோரி பல்கலைக்கழகம் (2014) ஆகிய அமைப்புகள் செய்த ஆராய்ச்சியில் தெரிய வந்துள்ளன.

பிரானா மனிதர்களை ஐந்து நிமிடங்களில் சாப்பிட்டுவிடும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. பிரானா மீன்களின் பற்களைப் பார்த்து பயத்தில் இப்படி கூறியிருப்பார்கள். "ஒரு மனிதரை 500க்கும் மேற்பட்ட பிரானா மீன்கள் விருந்தாக உண்டால் ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் சாப்பிட வாய்ப்புள்ளது" என்கிறார் உயிரியலாளர் ரேமண்ட் ஆவ்ஸாரக். 1913இல் டெடி ரூஸ்வெல்ட் அமேசான் ஆற்றில் பயணம் செய்து பிரானா மீன்கள் உயிருடன் உள்ள பசுவை வேட்டையாடியதைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். 2020இல் பிரேசிலிய, போர்ச்சுகீசிய ஆய்வாளர்கள் செய்த ஆய்வில் பிரானா மீன்களுகளின் வேட்டையாடுதலில் பிற மீன்களின் பங்கும் உள்ளது தெரியவந்துள்ளது. பிரானா மீன்களின் துணிச்சலும், கூர்மையான பற்களும், ரத்த வாசனையை அறியும் திறனும் அதனைப் பற்றி ய மூடநம்பிக்கைகளை உருவாக்கியுள்ளன.

மாயன் நாகரிகம் பஞ்சத்தால் அழிந்தது!

உண்மை

துல்லியமாக கூற முடியாது. குறிப்பிட்ட பகுதியில் வாழும் மக்கள் அழிந்துபோவதற்கு கொள்ளைநோய், நிலம் வளமிழப்பு, அந்நிய படையெடுப்பு என பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. சின்சினாட்டி பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் திகல் எனும் மாயன்களின் நகரை ஆராய்ந்தனர். 1200 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இங்கு 10ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட மக்கள் வாழ்ந்தது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்போதைய குவாத்திமாலாவில் இந்த நகரம் அமைந்துள்ளது. மக்களின் அழிவிற்கு பஞ்சம் ஒரு காரணம் என்றால் அவர்களின் குடிநீரில் கலந்துள்ள மெர்குரி சல்பைடை மற்றொரு காரணமாக உயிஉண்மை ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். நகர சுவர்களுக்கு பூசிய சின்னபார் (Cinnabar HgS) எனும் கனிமத்திலுள்ள மெர்குரி சல்பைடு கரைந்து ஆறுகளில் கலந்திருப்பது மக்களின் இறப்பிற்கு காரணமாக இருக்கலாம் என கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

தொன்மை மொழிகளை காப்பாற்றுவது அவசியம்!

உண்மை

உண்மை ஒவ்வொரு மொழியிலும் தொன்மையான பல்வேறு துறைகளைக் கொண்ட அறிவுக்களஞ்சியம் இருக்க வாய்ப்புண்டு. குறிப்பிட்ட மொழியை அழியட்டும் என்று அரசு அல்லது மக்கள் விட்டுவிட்டால் அதில் உள்ள தொன்மையான அறிவு, முக்கியமான சொற்கள் என அனைத்தையும் நாம் இழந்துவிடுவோம்.

அண்மையில் யுனெஸ்கோ 7 ஆயிரம் மொழிகள் அழியும் ஆபத்தில் உள்ளதாக கூறியுள்ளது. அதாவது உலக மொழிகளில் 40 சதவீதம். ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள கயார்டில்ட் உள்ளிட்ட பல்வேறு பழங்குடிகளின் மொழி ஆங்கிலேயர் ஆட்சியில் அழிந்துபோனது. இது திரும்ப பெற முடியாத இழப்பு.

மெதுவாக படித்தால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்!

உண்மை

பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் இந்த மூடநம்பிக்கையோடு உள்ளனர். நிதானமாக படித்தால் ஆழமாக புரியும் என நினைக்கிறார்கள். இது உண்மையல்ல. மெதுவாக படிக்கும்போது மூளையின் கவனம் விலகி வேறு விஷயங்களுக்குத் திரும்பிவிடும். மீண்டும் படிக்கத் தொடங்குவதற்கு 25 நிமிடங்கள் தேவைப்படும். வேகமாக படிக்கும்போது கவனச்சிதறல் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு.

நூல்களை வாசிப்பது குழந்தைகளுக்கு இயல்பான செயல்தான்!

உண்மை

உண்மையல்ல. மொழிகளை கேட்டு அறிந்துகொண்டு பேசுவது போல நூல்களை வாசிப்பது இயல்பான செயல் அல்ல. அப்படி இருந்தால் கல்வியறிவு உலகம் முழுக்கவே அதிகரித்திருக்க வேண்டுமே? வாசிப்பது என்பது கற்றுக்கொள்ளவேண்டிய திறன்களில் ஒன்று. வாசிக்கும் சூழல் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு வாசிக்கும் ஆர்வத்தை தூண்டிவிடாது. வாசிப்பைக் கற்க கவனமும் உழைப்பும் தேவை. தாய்மொழியை வாசிப்பதற்கும் மொழித்திறன் கொண்ட ஆசிரியர்களின் சிறப்பான

வழிகாட்டுதல் அவசியம்.

வாசிப்பது என்பது செயல்பாடு அல்ல!

உண்மை

உண்மையல்ல. எழுதுவது, பேசுவது போல வாசிப்பும் முக்கியமான செயல்பாடுதான். படிக்கும்போது மூளையின் ஆற்றல் செலவாகிறது. கதை, கவிதை, கட்டுரை என எந்த நூல்களைப் படித்தாலும் அதிலிருந்து ஏதேனும் சில விஷயங்களை நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். வாசிக்கும் நேரத்தை, நீங்கள் வேலையே செய்யாமல் இருக்கிறீர்கள் என்று சொன்னால் உங்கள் மூளையே அதை ஒப்புக்கொள்ளாது.

உலகில் மிக குறைவான ஆட்கள்தான் புதுமைத்திறன் **(creativity)** கொண்டவர்கள்

உண்மை

அப்படி கூறிவிட முடியாது. நோபல் பரிசு அறிவியலாளர்கள், கண்டுபிடிப்பாளர்கள் , கலைஞர்கள் புதுமைத்திறன் (Big c Creativity) கொண்டவர்கள்தான். ஆனால் தினசரி வாழ்க்கையை எளிதாக்கும் சிறிய கண்டுபிடிப்பை உருவாக்குபவரும் புதுமைத்திறன் (Little c Creativity) கொண்டவர்தான். பொதுவாக இவர்களுக்கு பெரிய மதிப்பு கிடைப்பதில்லை என்பதால் இப்படி ஒரு நம்பிக்கை உருவாகியிருக்கலாம்.

புதுமைத்திறன் என்பது திடீரென எப்போதாவது மூளையில் தோன்றுவதுதான்!

உண்மை

உண்மையல்ல. அப்படி யுரேகா நிகழ்ச்சிகளுக்கு காத்திருந்தால் எப்படி உலகில் இத்தனை கண்டுபிடிப்புகள் நடந்திருக்கும்? ஆர்க்கிமிடிஸ், ஐசக் நியூட்டன் ஆகியோர் கடின உழைப்போடு

விளையாட்டுத்தனமான பரிசோதனைகளையும் செய்து வந்தனர். இதனால்தான் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை அவர்களால் செய்ய முடிந்தது. உலகை மாற்றிய பல்வேறு சாதனங்களின் கண்டுபிடிப்புகள், சோதனைகளின் வழியேதான் தோன்றின. இதன் வழியாகவும், விபத்தாகவும் மக்களின் நலனுக்கான கண்டுபிடிப்புகள் உருவாகியுள்ளன.

புதுமைத்திறனை மேம்படுத்த முடியாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. புதுமைத்திறனை எந்த வயதிலும் மேம்படுத்த முடியும். அதற்குத் தேவை முயற்சியும் பயிற்சியும்தான். ஆணழகராக உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்கு சென்று பயிற்சி செய்வது எந்தளவு முக்கியமோ அதேயளவு நாம் புதிய விஷயங்களை யோசிக்கவும் பல்வேறு விஷயங்களைக் கற்பது அவசியம். புதுமைத்திறன் என்பது ஒருவருக்கு பிறப்பில் உருவாக்கப்படுவது அல்ல.

சிந்தனைகள் அதனை உருவாக்கியவருக்கு மட்டுமே சொந்தம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. புதிய ஐடியாக்கள் என்று கூறப்பட்டாலும் அவை பழைய சம்பவங்களிலிருந்து, யோசனைகளிலிருந்து உருவாக்கப்படுபவைதான். குறிப்பிட்ட ஒருவரின் சிந்தனையை அறிவுசார் உரிமை என்று கூறினாலும் அது தனிப்பட்ட ஒருவருக்கானது அல்ல. வணிக உலகில் பொருட்களை விற்பதற்காக இந்நடைமுறை தேவை. இதேபோல ஒருவர் தானே யோசித்த ஐடியா என்றாலும் அதனை நடைமுறைப்படுத்த திறன் வாய்ந்த குழு தேவை. தனியாக மாற்றங்கள் சாத்தியமாகாது.

கட்டுப்பாடுகள் புதுமைத்திறனை அழித்துவிடும்

உண்மை

உண்மையல்ல. கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல் நாம் புதிய சிந்தனைகளுக்காக உழைக்க முடியாது. நடைமுறைக்கு ஏற்றபடி பயனுள்ளதாக யோசிக்க கட்டுப்பாடுகள், விதிகள் உதவுகின்றன. தடைகள் நம் முன்னே இருந்தாலும் அதனை சாதகமான விஷயங்களாக எடுத்துக்கொண்டு கடந்துசெல்வதற்கும், சமாளிப்பதற்கும் யோசிப்பது நல்லதுதானே?

பிரெட்டின் மேலோட்டை சாப்பிட்டால் சுருள் முடி உருவாகும்.

உண்மை

ஐரோப்பாவில் தோன்றிய ஆரோக்கிய நம்பிக்கை இது. சில நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அங்கு சுருள்முடி கொண்ட குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கை நிலவியது. 2002இல் பிரெட்டின் மேலோட்டில் புற்றுநோயை தடுக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடன்டுகள் இருப்பதாக ஜெர்மன் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். எனவே, சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளை பிரெட்டை விட கோதுமை பிரெட்டை வாங்கிச் சாப்பிட்டால் கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகளும் உடம்பில் சேரும். எனவே பிரெட்டை சாப்பிட வைக்க இப்படி கூறப்பட்டிருக்கலாம்.

பால் குடிப்பது குழந்தைகளை உயரமாகவும் வலிமையாகவும் மாற்றும்

உண்மை

உண்மையல்ல. பால் உற்பத்தி நிறுவனங்கள், ஊட்டச்சத்து பான தயாரிப்பாளர்கள் மட்டுமே இப்படி விளம்பரம் செய்வார்கள். அமெரிக்க பால் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள், எட்டு வயதிற்கு

மேற்பட்டவர்கள் தினசரி மூன்று கப் பால் குடித்தால் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று கூறியிருக்கின்றன. ஆனால் இக்கருத்தை ஹார்வர்ட் மற்றும் கார்னெல் பல்கலைக்கழகங்கள் உறுதியாக மறுத்துள்ளன. பால் எலும்புகளின் உறுதிக்கு காரணம் என்ற கூற முடியாது என்று இவை கூறியுள்ளன. தினசரி பால், சீஸ், யோகர்ட் என அமெரிக்கர்கள் வெளுத்து வாங்குவதால் அதிலுள்ள அதீத அமிலத்தன்மை எலும்புகளை சிதைக்கின்றன என்கிறது ஆய்வாளர்களின் அறிக்கை.

இன்ட்ரோவர்டுகள் ஆணவம் பிடித்தவர்கள்!

உண்மை

குறைவாக பேசுபவர்கள், பழகுபவர்கள் என இவர்களைக் கூறலாம். தனக்கு தேவையானபோது, ஒருவரை அணுகி பேச இன்ட்ரோவர்ட்டுகள் தயங்குவதில்லை. இவர்களுக்கும் உள்வட்ட நட்புகள் உண்டு. அதிகம் பேசாமல் இருப்பதால், அவர்களைப் பற்றிய மூடநம்பிக்கை இப்படி உருவாகியுள்ளது. இவர்கள் பிறரை வெறுக்கிறார்கள் என்றும் கூறப்படுவதும் முன்முடிவான சிலரின் கருத்துதான்.

இடதுகைப்பழக்கம் கொண்டவர்கள் சிறந்த தலைவர்கள்!

உண்மை

அமெரிக்காவில் அதிபர் பதவி வகித்த ஆறு நபர்கள் இடதுகைப் பழக்கம் கொண்டவர்கள்தான். தேர்தலில் வெல்வதற்கும், பணியில் சிறப்பாக செயல்பட்டு தலைவராக உயர்வதற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு. இடதுகைப்பழக்கம் கொண்டவர்கள் சிறந்த

தலைவர்கள் என்பதற்கு நேரடியான அறிவியல் ஆதாரங்கள் ஏதுமில்லை. "மக்களின் அபிமானத்தைப் பெற்று பதவியை பிடித்த தன்மையை வேண்டுமானால் ஒற்றுமை என ஏற்கலாம்" என்கிறார் இஸ்ரேலிய உளவியலாளர் எலிசபெத் உச்சோவா.

யோகா பயிற்சி அனைத்து உடல் வலிகளுக்கும் நிவாரணம் தரும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. யோகப் பயிற்சிகள் ஒருவரின் உடல் தசைகளை நெகிழ்த்தி, உடல் உள்ளுறுப்புகளை சிறப்பாக இயங்கச்செய்கின்றன. மூட்டு வலி, முதுகுவலி, வேறு ஏதாவது உடல் பாதிப்பு இருந்தால் அவர்கள் யோகப் பயிற்சிகளை செய்வது பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும். சரியான உடல்நிலையில் இருந்து யோகப்பயிற்சிகளை செய்வதே நல்லது. இப்பயிற்சிகள் அனைவருக்க்ும பொருத்தமானவை அல்ல. ஒருவர் தன்னுடைய உடல் நிலையை மருத்துவருக்கு கூறி, அவரின் அறிவுறுத்தல்படி உடல்பயிற்சிகளை செய்வது சிறப்பு.

ஒருவருக்கு நிறங்கள் பிடித்திருப்பதற்கு உணர்ச்சிரீதியான ஒட்டுதல் காரணம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. பொதுவாக இளம்வயதில் உள்ளவர்களுக்கு நீலநிற நிறத்தின் பல்வேறு ஷேடுகள் பிடிக்கும். வானம், நீர்நிலை ஆகியவற்றை மறைமுகமாக நீலம்

பிரதிபலிக்கிறது. குழந்தைகள் அடர்த்தியான நீலம், சிவப்பு ஆகிய நிறங்களைக் கொண்ட பொருட்களையே விரும்புகிறார்கள். இரண்டரை வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் குழந்தைகள் நீலம், ரோஸ் ஆகிய நிறங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். இதில் கலாசாரம், உயிஉண்மை ரீதியான காரணங்களும் உண்டு. நிறத்திற்கு சில உணர்ச்சிகளையும், காரணங்களையும் நினைவில் கொண்டுள்ளோம். ஒருவருக்கு குறிப்பிட்ட நிறம் ஏன் பிடித்திருக்கிறது என்பதற்கு ஒற்றைக் காரணத்தை மட்டுமே கூற முடியாது..

கடினமான வேலையை செய்யும்போது கத்துவது உற்சாகத்தை தரும்

உண்மை

உண்மை. 2014ஆம்ஆண்டு டென்னிஸ் மைதானத்தில் ஆக்ரோஷமாக கத்தியபடி விளையாடுவது வீரர்களுக்கு சர்வீஸை வலுவாக போட உதவுகிறது என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். பொதுவாக கடினமான வேலையை செய்யும்போது உடல் இறுக்கமடைகிறது. இதனை நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மூலம் தசைகளை நெகிழச்செய்தால் வேலையை எளிதாக செய்யலாம். இதற்கு பேசுவது, கத்துவது, முணுமுணுப்பு ஆகியவை உதவுகிறது. விளையாட்டுக்களத்தில் வீரர்கள் சர்வீசின்போது எழுப்பும் ஒலி, இப்படிப்பட்டதே.

உடற்பயிற்சி உங்களை ஒல்லியாக்கும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உடற்பயிற்சி உடல் உறுப்புகளின் இயக்கத்தை சீராக்கும். உடலின் செயல்பாடுகள் சிறப்பாக இயங்குவதோடு, தசைகளை அழகாக்கும். ஊட்டச்சத்தான சரியான உணவுமுறையை கடைபிடிக்காமல், ஜிம்களுக்கு பணம் கட்டி உடற்பயிற்சி செய்வதால் எந்த பயனும் கிடையாது. சிலர், உடலை 30 நாட்களில் ஒல்லியாக்குகிறோம் என கூறுவது, வணிகநோக்கம் கொண்ட செயல். குளிர்பானங்கள், வறுத்த உணவுகள் ஆகியவற்றை அதிகமாக சாப்பிட்டு, அதற்கேற்ப அதிகநேரம் உடற்பயிற்சி செய்தால் எந்த பயனும் கிடைக்காது. மருத்துவரின் பரிந்துரை அடிப்படையில் உணவு, உடற்பயிற்சி செய்வது உடலை ஆரோக்கியமாக்கும்.

தலைக்கு மசாஜ் செய்தால் வழுக்கை ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. தலைக்கு மசாஜ் செய்வது வழுக்கை ஏற்படுவதை தடுக்கிறது என்பதற்கு எந்த அறிவியல் ஆதாரங்களும் கிடையாது. வழுக்கை ஏற்படுவதற்கு நாம் வாழும் சூழல், உணவு, மரபணு ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள் ஆகும். மசாஜ் செய்வதற்கு விரலின் நுனியிலுள்ள அழுத்தம் போதுமானது. இதுபற்றிய ஆராய்ச்சிகள் குறைவு. தலையிலுள்ள ரத்த நாளங்களை ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் மசாஜ் செய்வது தூண்டிவிட்டு தலைமுடி வளர்ச்சி

கூடுகிறது என 2016ஆம் ஆண்டு தாரோ கொயாமா என்ற ஜப்பானிய ஆராய்ச்சியாளரின் அறிக்கை கூறுகிறது.

டன்ஸ் தொப்பி என்பது அறிவுக்கூர்மையின் அடையாளம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. பதிமூன்றாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த ஸ்காட்லாந்து நாட்டு தத்துவவாதி ஜான் டன்ஸ் ஸ்காட்டஸ் (John duns scotus), நீளமான தொப்பியை அறிவின் அடையாளமாக பிரசாரம் செய்தார். அவரைப் பின்பற்றிய மக்கள், அதனை பெருமையுடன் அணியத் தொடங்கினர். 1500களில் டன்ஸின் தத்துவங்கள் காலாவதியாகத் தொடங்கின. இதன் காரணமாக டன்ஸ் தொப்பியை யாராவது அணிந்தால், அதனை நகைச்சுவை என்று பலரும் கூறத்தொடங்கிவிட்டனர். இன்று டன்ஸ் தொப்பிக்கும் அறிவுக்கூர்மைக்கும் எந்த தொடர்புமில்லை.

5ஜி தொலைத்தொடர்பு இணைப்புகள் மூலம் நோய்த்தொற்று பரவுகிறது!

உண்மை

உண்மையல்ல. வைரஸ், பாக்டீரியா, பூஞ்சை உள்ளிட்ட எந்த நுண்ணுயிரிகளும் ரேடியோ அலைகள் அல்லது தொலைத்தொடர்பு இணைப்புகள் மூலம் பரவுவதில்லை. பல்வேறு நாடுகளில் கொரானோ வேகமாக பரவியதற்கு காரணம், நுண்ணுயிரித் தொற்றுக்கு உள்ளானவர்

தும்முவது, இருமுவது மூலம் காற்றில் பரவிய நீர்த்திவலைகள் பிறரின் மீது பட்டதுதான். மேலும், நுண்ணுயிரிகள் உள்ள பொருட்களை ஒருவர் தொடுவது மூலமும் வைரஸ் தொற்றால், கோவிட் -19 நோய் ஏற்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்து பணிசெய்யும்போது வசதிக்கேற்ற உடைகளை அணிவது உற்பத்தி திறனை பாதிக்கும்!

உண்மை

உண்மைய. வீட்டிலிருந்து பணிசெய்யும்போது பலரும் அலுவலக வேலைக்கான ஆடைகளை அணிவதில்லை. அப்படி அணிந்து வேலை செய்யும்போது, அவர்களின் உற்பத்திதிறன் கூடுவது என்பது உண்மை. காரணம், அதற்கேற்ற மனநிலைக்கு பணியாளர்கள் மாறுவதுதான். இம்மனநிலையை என்க்ளோத்டு காக்னிஷன்(enclothed cognition) என்று குறிப்பிடலாம். 2014ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் இலினாய்ஸிலுள்ள நார்த்வெஸ்டர்ன் பல்கலைக்கழகத்தில் தன்னார்வலர்களுக்கு மருத்துவர்களின் ஆடை வழங்கப்பட்டு பணியாற்றினர். அவர்களின் பணித்திறன் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உயர்ந்திருந்தது ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டது.

முதுகுவலியை நாற்காலிகள் தீர்க்கும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. முதுகுவலியை தீர்க்கும் எந்த நாற்காலியும் உலகில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. காரணம் எளிமையானதுதான். ஒரே மாதிரியான நிலையில் நாம் உட்காரும்போது, உடல் சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு அந்நிலையை அசௌகரியமாக உணரும்.

எனவே, முதுகுவலிக்கு நாற்காலி, தைலம் வாங்குவதை நிறுத்துங்கள். உட்காரும் நிலைகளை மாற்றி அமருவது, சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு எழுந்து நடப்பது, தினசரி உடற்பயிறசி செய்வது மட்டுமே முதுகுவலியிலிருந்து ஒருவரைக் காக்கும்.

நிமிர்ந்து உட்காருவது சிறப்பானது!

உண்மை

உடலை குறிப்பிட்ட நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பதும் சிரமம்தான். வகுப்பறையில் 15 நிமிடங்கள் நிமிர்ந்து அமருவது சாத்தியம். பின்னர் கால் மாற்றி அமர்ந்தால்தான் அமர்ந்திருக்க முடியும். முன்னோக்கி அமர்வது, நிமிர்ந்து அமருவது பெரும்பாலும் அனைத்து இடங்களிலும் எதிர்பார்க்கப்படுகிற உடல்மொழியாக மாறிவிட்டது. உடலில் நிலையை அடிக்கடி மாற்றி அமர்ந்தால்தான் முதுகுவலி பெரும்ளவு ஏற்படாமல் இருக்கும். மரபணு, மனப்பதற்றம், உறக்கமுறைகள் ஆகியவையும் முதுகுவலி தீவிரமடைய ஊக்கப்படுத்துகின்றன.

கிடைமட்ட கோடு வரைந்த ஆடைகள் ஒருவரை குண்டாக காட்டும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. கிடைமட்டமாக கோடுகள் வரைந்த டீஷர்ட், ஒருவரை குண்டாக காட்டும் என்பது பொதுவான மக்களின் நம்பிக்கை. ஆனால் இதற்கு எந்த ஆதாரங்களும் கிடையாது. நியூயார்க் பல்கலைக்கழகம் இதுபற்றி செய்த ஆய்வில், மேற்சொன்னபடி ஆடை அணிந்தவரை பார்க்கும் யாருக்கும் குண்டாக ஒருவர் இருக்கும் எண்ணம்

தோன்றவில்லை என்று உறுதியானது. கிடைமட்டமாக கோடுகள் வரைந்த ஆடைகள் அணிந்தவரை ஒல்லியானவராக பலரும் கருதினர். உடலின் பருமனை ஆடையால் மறைக்க முடியுமா என்பதை விட உடற்பயிற்சி செய்து உடல் எடையை முறையாக பராமரிப்பது நல்லது.

உயரமாக உள்ள பெண்கள் ஹைஹீல்ஸ் அணிய அவசியம் இல்லை!

உண்மை

உண்மையல்ல. ஹைஹீல்ஸ் அணிவது ஒருவரை உயரமாக காட்ட மட்டுமன்றி, அவரின் கால்களை அழகாக காட்டவும்தான். ஹைஹீல்ஸ் செருப்புகளை அதிக நேரம் காலில் அணிவது, காலில் வலி ஏற்படுத்தி, வீக்கம் ஏற்படுத்தலாம். எனவே, முடிந்தளவு குறைந்த நேரம் இவ்வகை காலணிகளை அணிவது உடலுக்கு நல்லது. ஹைஹீல்ஸ் காலணிகளில் நிறைய வகைகள் உள்ளன. அவற்றை அணிந்து பார்த்து எது ஒவ்வொருவரின் கால்களுக்கு பொருத்தமோ அதனை அணிவது நல்லது.

ஆடை அணியும்போது இரண்டு அடர்த்தியான நிறங்களை பயன்படுத்தக்கூடாது!

உண்மை

உண்மையல்ல. பச்சை ஷர்ட்டும் அதற்கு மேல் மஞ்சள் கோட்டும் போட்ட யாராவது ஒருவரைப் பார்த்து பயந்து இப்படி நம்பிக்கை தோன்றியிருக்கலாம். அடர்த்தியான இரண்டு மூன்று நிறங்களைப் பயன்படுத்த நிறைய ஸ்டைல்கள் உள்ளன. இன்று கடைகளில்

கிடைக்கும் டீஷர்ட், பேக்குகள், ஷூக்கள் என பலவும் அடர்த்தியான நிறங்களையே கொண்டுள்ளன. எனவே, உங்களுக்கு உடலின் நிறத்திற்கு உடையின் நிறம் பொருத்தமாக தெரிகிறதா என்று பார்த்து தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஷூ, பெல்ட், பர்ஸ் என ஒரே நிறத்தில் இருப்பது அவசியம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. அப்படி பார்த்து ஆடைகளை அணிந்தால் ஷூக்கள் அல்லது பெல்ட் வாங்கும்போது அனைத்து பொருட்களையும் திரும்ப திரும்ப வாங்க வேண்டியிருக்கும். சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை டிராஃபிக் சிக்னல் விளக்கு போல அன்றி, ஒரு நிறத்த்தின் ஷேடில் பெல்ட், பர்ஸ், ஷூக்கள் இருக்கலா ம். இப்படி இருப்பதில் ஒன்றும் தப்பில்லை. சட்டை, பெல்ட், பர்ஸ், ஷூக்கள் என அனைத்தும் ஒரே நிறத்தில் இருக்கவேண்டுமென நினைத்தால் எப்போதும் சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில்தான் இருக்கவேண்டி வரும். எனவே, ஏற்கெனவே வாங்கியுள்ள பொருட்களை நினைவில் வைத்து புதிய பொருட்களை வாங்கினீர்கள் என்றால் சரியாக இருக்கும்.

ஆர்கானிக் உணவுப்பொருட்களே இந்திய வேளாண்மை உற்பத்தியை உயர்த்தும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. உலகளவில் 1.1 சதவீத அளவில்

தான் இயற்கை விவசாயம் நடைபெற்று வருகிறது. சாதாரண விவசாய உற்பத்தியை விட ஆர்கானிக் உணவுப்பொருட்களின் உற்பத்தி 20 சதவீதம் குறைவாகவே உள்ளது. இந்தியாவில் ஆர்கானி உணவுப்பொருட்களின் உற்பத்தி 2014ஆம் ஆண்டு அளவீட்டின்படி 10 லட்சம் டன்களாகவே உள்ளது. திடீரென அனைத்து விவசாய நிலங்களும் ஆர்கானிக் உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்ய நினைத்தால், நாம் உணவு பற்றாக்குறையில் சிக்கிக்கொள்வோம்.

இந்தியாவில் சிக்கிம் மாநிலத்தில் மட்டும்தான் அதிகளவு இயற்கை விவசாயம் நடைபெற்றுவருகிறது. ஆனால் அதன் மூலம் அவர்களால் ஒரு ஹெக்டேருக்கு 5 டன்கள் தானியங்களையும், காய்கறிகளையும் தான் உற்பத்தி செய்ய முடிந்தது. இதனால் அம்மாநிலத்தில் அதிகரித்து வரும் மக்கள்தொகைக்கு ஏற்ப உணவு உற்பத்தி கூடவில்லை.

இந்திய விவசாயத்தில் தானியங்களின் பங்களிப்பு அதிகம்.

உண்மை

உண்மையல்ல. இந்திய விவசாயிகள் பழங்கள், காய்கறிகள், கால்நடைகளுக்கான தீவனங்கள் ஆகியவற்றை பெருமளவு உற்பத்தி செய்கின்றனர். இந்தியாவின் உள்நாட்டு உற்பத்தியில் இதன் அளவு 60 சதவீதமாக உள்ளது. பால் உற்பத்தியில் இந்தியா முதன்மையாக உள்ளது. காய்கறிகள் உற்பத்தியில் இரண்டாவது இடமும், முட்டை உற்பத்தியில் முதலிடத்திலும் உள்ளது. தானியங்கள் உற்பத்தியை விட கால்நடை வளர்ப்பு சார்ந்த தொழில்களிலேயே சிறு, குறு விவசாயிகள் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர்.

பொருளாதார வளர்ச்சியிலும் இப்பிரிவின் பங்கு அதிகம்.

விமானத்தில் பயணிக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படும்!

உண்மை

உண்மையல்ல. முன்னர் விமான நிறுவனங்கள் கருவுற்ற பெண்களை பயணிக்க அனுமதிக்கவில்லை. பயணத்தில் அவர்களுக்கு அதிகளவில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டதுதான். காரணம். 1977 முதல் 1999 வரையிலான விமானப் பயணங்களை ஆய்வு செய்த பின்லாந்து நிறுவனம், பெண்களுக்கு அதிகளவு கருச்சிதைவு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று அறிவித்தது. ஆனால் 2015இல் ஆராய்ச்சி அமைப்புகள் செய்த ஆய்வுப்படி, விமானப்பயணங்களில் முறையான தூக்கம் இல்லாத காரணத்தால் கருவுற்ற பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுவது கண்டறியப்பட்டது. ரத்தஅழுத்தம், நீரிழிவு பிரச்னைகள் இருந்தால் அதனை மருத்துவரிடம் சோதித்து ஆலோசனைகள் பெற்று பயணிப்பது நல்லது. மற்றபடி, விமானப்பயணங்கள் பெண்களின் கருச்சிதைவுக்கு காரணம் அல்ல.

ஒருவரின் வெள்ளைப்பற்களே, அவரின் ஆரோக்கியத்திற்குச் சான்று.

உண்மை

உ்ண்மைலல்ல. பற்பசை நிறுவனங்கள் வெள்ளை நிறத்தை பிரபலப்படுத்தி வருகின்றன. ஒருவருக்கு பழுப்பு, மஞ்சள் நிற பற்கள் இருப்பது அவமானம் என்று தவறான கருத்தை விளம்பரப்படுத்துகின்றன. இது உண்மையல்ல.

ஒருவருக்கு வயதாகும்போது இயல்பாகவே பற்கள் மஞ்சளாகும். அவர் சாப்பிடும் உணவு, பருகும் தேநீர், காபி, குளிர்பானங்கள் என அனைத்தின் பங்கும் இதில் உண்டு. காலையும் மாலையும் இருவேளை பற்களை துலக்குவது பற்கள் சொத்தையாகாமல் தடுக்கும். மற்றபடி பற்களின் நிறம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை பிறருக்குச் சொல்லும் அடையாள அட்டை அல்ல. பற்களின் மஞ்சள் நிறத்தை அகற்ற விரும்பினால், ப்ளீச்சிங் சிகிச்சையை பல்மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள். இதன்விளைவாக, நாளடைவில் ஒருவருக்கு பற்கூச்சம் ஏற்படும் ஆபத்தும் உள்ளது.

உணவுப்பொருட்கள் உற்பத்தி குறைந்ததே மக்களின் பட்டினி சாவுக்கு காரணம்!

உண்மை

உண்மையல்ல. இன்றுவரை உணவுப்பொருட்கள் உற்பத்தி பெரியளவில் சரிந்துவிடவில்லை. ஆனால் வளரும் நாடுகள், பன்னாட்டு நிதி அமைப்புகளிடம் அதிகளவு கடன்பெற்று வளர்ச்சி பணிகளை செய்கின்றன. இதன் காரணமாக இக்கடன்களை அடைக்க உற்பத்தியாகும் விளைபொருட்களை ஏற்றுமதி செய்தாகவேண்டிய கட்டாயம் உருவாகிறது. எனவே, அந்நாட்டிலுள்ள மக்கள் போதிய உணவின்றி பட்டினியால் வாடுகின்றனர். நவீன தொழில்நுட்பங்களை விவசாயத்தில் பயன்படுத்தாதது, உணவுப்பயிர்களை குறைவாக பயிரிடுவது, அரசியல் சமச்சீரின்மை ஆகியவைதான் சோமாலியா, எத்தியோப்பியா, சூடான் போன்ற நாடுகளை வறுமையில் தள்ளி, மக்களை பட்டினிச்சாவில் வீழ்த்துகின்றன. விளைநிலம் என்றும் விவசாயிகளை ஏமாற்றுவதில்லை.

உணவை உற்பத்தி செய்ய அதிக பண்ணை நிலங்கள் தேவை

உண்மை

உண்மையல்ல. அதிக நிலப்பரப்பில் விவசாயம் செய்வதை விட குறைவான பரப்பில்தான் விவசாயிகள் உணவுப் பயிர்களை அறுவடை செய்கிறார்கள். அமெரிக்காவில் உள்ள விவசாயிகள் ஒரு சதவீதம்தான். நிலப்பரப்பு பெரியதோ, சிறியதோ அதில் எப்படி லாபகரமாக விவசாயம் செய்கிறார்கள் என்பதே முக்கியம். இந்தவகையில் சிறிய நிலப்பரப்பைக் கொண்டுள்ள விவசாயிகள் தங்களுக்கான உணவுப்பொருட்களை பெறுவதோடு மீதியை சந்தையில் விற்கிறார்கள்.
உணவுப்பொருட்களுக்காக அதிக நிலங்கள் தேவை என்பது தவறான நம்பிக்கை.

உலகில் ரகசிய அரசாங்கம் இயங்கி வருகிறது.

உண்மை

உண்மையல்ல. வானத்தில் விமானம் பறந்து சென்றதற்கான அடையாளத்தை பார்த்திருப்பீர்கள். விமானம் சென்றதன் வழித்தடத்தில் மேகங்கள் அப்படியே உறைந்து நிற்கும். இதை அடிப்படையாக வைத்து ரகசிய அரசாங்கம் மனிதர்களைக் கொல்வதற்காக வானிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருகிறார்கள் என்ற போலி அறிவியல் தியரியை சில குழுக்கள் பரப்பி வருகின்றனர். இவர்கள் இன்று இணையத்தில் வெகு பிரபலமாக வலம் வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். 1996ஆம் ஆண்டு

அமெரிக்க விமானப்படை தட்பவெப்பநிலை பற்றிய அறிக்கை ஒன்றை அரசுக்கு சமர்பித்தது. அந்த அறிக்கையை முன்வைத்து இணையத்தில் அறிவியலுக்கு புறம்பான விவாதங்களை தூண்டிவிட்டவர்களில் ரிச்சர்ட் ஃபிங்கே, வில்லியம் தாமஸ் ஆகியோர் முக்கியமானவர்கள்.

இணையவசதி பெருகியபோது ஏராளமான வலைத்தளங்களில் இந்த போலிச்செய்திகள் பரவிவிட்டன. இல்லுமினாட்டி எனும் ரகசிய சமூகம் உலகை இயக்கி வருகிறார்கள் என்று சிலர் பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள். இதைப்பற்றிய நூல்களும் எழுதப்பட்டுள்ளன. அதுபோன்றதே இந்த ஆதாரமற்ற ரகசிய அரசு என்ற கருத்தும்கூட. உலகில் 77 விஞ்ஞானிகள் இதுபற்றி ஆராய்ந்ததில் 76 பேர் இதற்கான அறிவியல் ஆதாரம் இல்லை என்று கூறிவிட்டனர். வானில் செல்லும் விமானம் வெளியேற்றும் புகையில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்சைடு மேகத்திரளில் ஏற்படுத்தும் வேதிவினை காரணமாக மேகம் ஐஸ்கட்டியாக மாறி சில மணிநேரங்களுக்கு அப்படியே நீடிக்கிறது என்பதே அறிவியல் சொல்லும் உண்மை.

ஒருவர் தும்மினால் அவருக்கு மற்றவர்கள், வாழ்த்து சொல்லவேண்டும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. மதம் சார்ந்த இரண்டு கருத்துகள் இதன் பின்னே இருக்கின்றன. ரோமில் பிளேக் நோய் பரவிக்கொண்டிருந்த காலகட்டம். போப் கிரிகோரி (கிரிகோரி தி கிரேட்), யாராவது தும்மினால் அவர் பிளேக் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும். எனவே அவர் அந்நோயிலிருந்து குணமாக காட் பிளெஸ் யூ சொல்லி பிரார்த்தியுங்கள் என்று மக்களைக் கேட்டுக்கொண்டார். அடுத்து, தும்மலின்போது

இறைவனின் ஆசி பெற்ற மனித ஆன்மா உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது. எனவே அதைத் தடுக்கவும், வெளியிலுள்ள தீய சக்திகள் பிறரைத் தாக்காமல் இருக்கவும் மக்கள் காட் பிளெஸ் யூ சொல்லத் தொடங்கினர் என்கிறது வரலாறு.

நமது பூமி தட்டையானது!

உண்மை

நாம் பூமியைத் தாண்டி சூரியனுக்குக் கூட விண்கலங்களை அனுப்பி வருகிறோம். இப்போதும் அவையெல்லாம் பொய். போட்டோக்களை எடிட் செய்து நமக்கு காட்டுகிறார்கள் என்று சில குழுக்கள் பேசிவருகின்றனர். அவர்களில் பூமி தட்டையானது என இணையத்தில் பேசிவரும் குழுவும் உண்டு. இவர்களின் கூற்றுப்படி வட துருவம் பூமியின் மத்தியில் உள்ளது. பூமியைச் சுற்றிலும் சுவர் போல அன்டார்டிகா பனி நிறைந்துள்ளது. தட்டை பூமிக்கான விவாதங்களை செய்வதற்கான சங்கத்தையும் இக்குழுவினர் நடத்தி வருகின்றனர்.

கி.மு. 600 ஆண்டிலேயே கிரேக்க அறிஞர்களான பிதாகரஸ், அரிஸ்டாட்டில் ஆகியோர் பூமி உருண்டை என்பதை நிரூபித்து விட்டனர். சூரியன் உதயம், மறைவு, அதன் நிழல் பூமியில் விழுவது ஆகியவற்றைக் கணக்கில் கொண்டு இக்கோட்பாட்டை நிரூபித்தனர். சூரிய கிரகணம், சந்திர கிரகணத்தின்போத பூமியின் நிழல், நிழலில் வட்ட வடிவில்தான் தெரிகிறது. அடுத்து, கடலில் செல்லும் படகைப் பார்த்தால், முதலில் உங்களுக்கு அதன் பாய்மரம்தான் கண்ணுக்குத் தெரியும். இக்கருத்தை அரிஸ்டாட்டில் கூறினார். இன்று இணையம், யூடியூப் வீடியோக்கள் என

தட்டையான பூமி பற்றிய போலிக்கருத்துகள் சுற்றி வருகின்றன. இதற்கான விதையை விதைத்தவர் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த தொல்பொருள் ஆய்வாளரான ஜீன் அன்டோய்ன் லெட்ரோன் என்பவர்தான்.

டைனோசர்கள் இன்றும் உலகில் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன

உண்மை

தோராயமாக 60 கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இறந்துபோன விலங்கினம் டைனோசர்கள். உலகில் ஏற்பட்ட சூழல் மாற்றங்களால் அவை இறந்துபோயின. இப்போதும் அவை வாழ்கின்றனவா என்றால் அதற்கு நம்மிடம் உறுதியான அறிவியல் ஆதாரங்கள் கிடையாது. ஆனால் அதிலும் சிக்கல்கள் உள்ளன. டைனோசர்கள் அதிக வெப்பம், குளிர் கொண்ட சூழல்களில் வாழ்ந்தவை. இன்று பூமியில் அப்படியான சூழலில் மிகச்சில இடங்கள்தான் உள்ளன. டைனோசர்களின் மினியேச்சர் வடிவமாக பல்வேறு பறவைகள் இருப்பதாக சில குழுக்கள் வாதிடுகின்றனர். ஆனால் அவற்றை ஆராய்ந்தால் டைனோசர்களின் அம்சங்களில் எதுவும் பொருந்திப்போகவில்லை. டைனோசர்கள் இல்லாவிட்டால் என்ன? நம்முடன் வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கும் விலங்குகளை நேசமுடன் ஆதரித்து காப்போம் கவலையை விடுங்கள். .

நம்மைப் போன்ற உயிர்கள், பிற உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்

உண்மை

நிலவு, செவ்வாய் என பல்வேறு கோள்களுக்கு

விண்கலன்களை அனுப்பிய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் இதுவரை அங்கு எந்த உயிர்களையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. நீர் இருப்பதற்கான படிமங்களை மட்டும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பல்வேறு புகைப்படங்கள், வினோதமான நிலப்பரப்பு வடிவங்கள், ஒலிக்குறிப்புகள் ஆகியவற்றை வைத்து சில குழுக்கள் விண்வெளியில் உயிர்கள் உண்டு என விவாதித்து வருகின்றனர்.

அதில் நாம் இப்போதுதான் 3D, 4D ஆகிய தொழிற்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்த தொடங்கியுள்ளோம். ஆனால் வேற்றுலக உயிரிகள் பத்திற்கும் மேலான பரிமாணங்களில் வாழ்ந்து வருவதாகக் கூறுகின்றனர். 1954ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவிலுள்ள பிரின்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த முனைவர் படிப்பு மாணவர் ஹியூ எவரெட், பூமியைப் போன்றே பிற உலகங்கள் உண்டு என்ற கருத்தை ஆதரித்து எழுதினார். அதன்பிறகு இந்த விவகாரம் வேகம் பிடித்தது. இதற்குப் பிறகு, ஸ்ட்ரிங் கோட்பாட்டை கையில் எடுத்து துகள், அணு என அலசி ஆராய்ந்தனர்.

பின்னர், சிலர் அதிலிருந்து அப்படியே பின்னகர்ந்து வந்து வேற்றுலக மனிதர்கள் நம்முடனே வாழ்கிறார்கள் என உடுக்கை அடிக்கத் தொடங்கினர். இயற்பியலாளர் ஸ்டீபன் ஹாக்கிங் கூட இக்கருத்தை ஏற்று எழுதிய கட்டுரை அவரது இறப்பிற்கு பிறகு வெளியானது. ஆனால் இக்கருத்துக்கு எதிர்ப்பாக நிறைய கருத்துகள் உருவாயின. ”பால்வெளி உருவாகி பதினான்கு பில்லியன் (1 பில்லியன் - நூறுகோடி) ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இது பெருவெடிப்பு மூலம் உருவாகும்போது ஏராளமான ஆற்றலை வெளியிட்டு விரிவாகி இருக்கலாம். இப்போது அது முடிவிலி நிலையில் இல்லை” என்கிறார் வான்

இயற்பியலாளர் ஈதன் சீகல்.

சூயிங்கம்மை விழுங்கிவிட்டால், ஏழு ஆண்டுகள் வயிற்றில் தங்கியிருக்கும்.

உண்மை

சூயிங்கம் தின்னும் பழக்கத்தை குறைக்க உங்கள் அம்மா இப்படி சொல்லியிருப்பார். நாம் சாப்பிடும் அனைத்து பொருட்களும் சிலமணிநேரங்கள், நாட்கள் கணக்கில்தான் வயிற்றில் இருக்கும். சத்துகள் உறிஞ்சப்பட, கழிவுகள் ஆசனவாய் வழியாக வெளியேற்றப்படும். சூயிங்கமும் அப்படித்தான். இதில் செயற்கை இனிப்பு, நிறமிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. சூயிங்கம் செயற்கை முறையில் வேதிப்பொருட்களின் மூலமே தயாரிக்கப்படுகிறது. எனவே உடலுக்குள் சென்றவுடன் அவை பயன்றறவை என்று குடலால் அறியப்பட்டு கழிவாக ஒதுக்கப்பட்டுவிடும். எனவே பயப்படாதீர்கள். சூயிங்கம்மை குறைந்த எண்ணிக்கையில் சுவையுங்கள்.

புதைகுழியில் எடை அதிகமுள்ளவரே விரைவில் மூழ்குவார்.

உண்மை

உண்மையல்ல. புதைகுழி மணல் மிகவும் வேறுபட்ட மணல் வகை அல்ல. நாம் கடற்கரையில் பார்க்கும் மணல் வகைதான். அதில் மேலே மட்டும் ஈரப்பதமான தன்மையுடன் இருக்கும். உள்ளே பொலபொலவென மணல் நிறைந்திருக்கும். மணல் இதுபோல மாறுவதற்கு இயற்கையாக இரு காரணங்கள் உண்டு. நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டு நிலைத்தன்மை இன்றி குழியாக மாறுவது, அடுத்து, அந்த இடத்தில் நீர்

தேங்கி காலப்போக்கில் மணல் கூழ் போல மாறுவது எனலாம்.
ஒருவர் புதைகுழியில் மூழ்கி இறப்பது முழுக்க அவரது பயத்தினாலும், கை,கால்களை வேகமாக உதைத்து வெளியேற முயல்வதாலும்தான். பருமனான உடல் கொண்டவர் புதைகுழியில் மூழ்க வாய்ப்பு குறைவு. உடலிலுள்ள கொழுப்பின் தன்மையால் அவர் மிதப்பார். கைகளை மேலே தூக்கி அதிக அசைவுகள் இன்றி இருந்தால் மூழ்குவது குறையும். பின்னர் உதவி கோரி உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

தாய்ப்பறவை தனது குஞ்சுகளை மனிதர்கள் தொட்டுவிட்டால் அவற்றை தனது கூட்டிற்குள் சேர்க்காது.

உண்மை

உண்மையல்ல. பறவைகளுக்கு இயல்பிலேயே மோப்பசக்தி குறைவு. பறவைகளின் கூட்டிலிருந்து குஞ்சுகள் தவறிவிழுவது, பறக்க முயன்று கீழே விழுவது இயல்பானதே. பறவை நேசர்கள், கீழே விழுந்து காயமடையும் குஞ்சுகளுக்கு சிகிச்சை செய்து அதனை கூட்டில் சேர்க்கின்றனர். மனிதர்கள் தொட்டதால் குஞ்சுகளை தாய்ப்பறவை ஏற்காமல் போவதில்லை. ஆனால் குஞ்சுகளைக் காப்பாற்றும் முன்பு சுற்றியுள்ள மரங்களை கவனியுங்கள். அதில் தாய்ப்பறவை அமர்ந்து கண்காணித்துக்கொண்டிருக்க வாய்ப்பு உண்டு. தனது குஞ்சுகளைப் பாதுகாக்க தாய்ப்பறவை, நம் தலையில் அலகால் கொத்தவும் வாய்ப்பு உண்டு. நமது பாதுகாப்பை உறுதி செய்துகொண்டு குஞ்சுகளை காப்பாற்றலாம். அதில் தவறொன்றுமில்லை.

யுனிகார்ன் எனும் ஒற்றைக் கொம்புள்ள குதிரை உலகில் வாழ்கிறது!

உண்மை

ஒற்றைக் கொம்புள்ள யுனிகார்ன் குதிரை, புராணங்களில் வரும் கற்பனையான படைப்பு. 4 ஆயிரம் ஆண்டுகளாக இந்த கற்பனைக் குதிரை பற்றி பேசி வருகிறார்கள். சிந்து சமவெளி மக்கள் தங்களது கற்பனையில் உருவான இந்த குதிரையை வரைந்து வைத்தார்கள். அது ஏறத்தாழ நாம் இன்று வரைந்துவரும் ஒற்றைக் கொம்புள்ள குதிரை போன்றே உள்ளது. சிங்கம் என்பதை எப்படி வலிமையான விலங்காக கூறுகிறோமோ அதைப்போலவே தொன்மைக்காலத்தில் வலிமை வாய்ந்த விலங்காக இதனை சில எழுத்தாளர்கள் கூறிவந்துள்ளனர். முதல் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த ரோம எழுத்தாளரான பிலினி தி எல்டர், ஒற்றைக் கொம்புள்ள குதிரையை உயிரோடு பிடிப்பது மிகவும் கடினம் என்று தனது நூலில் கூறியுள்ளார்.

டிராகன்கள் மூச்சு விட்டால் நெருப்பு வரும்!

உண்மை

கதைகளுக்கு கனமும் ஃபேன்டசியும் சேர்க்க எழுத்தாளர்களின் மூளையில் உதித்த யுக்தி இது. டிராகனின் வயிற்றிலிருந்து மீத்தேன் வாயு கிளம்ப, அதனை பற்களிலுள்ள வேதிப்பொருட்கள் எரித்து தீயை ஏற்படுத்துகிறது என பல்வேறு எழுத்தாளர்களும் புனைவாக எழுதிவந்தனர். ஆனால் உயிஉண்மை விதிகளின்படி, இப்படி செய்தால் அந்த விலங்கின் பல்வேறு உறுப்புகள் நெருப்பால் எரிந்து சாம்பலாகிவிடும். குறிப்பாக நுரையீரல் மற்றும் பற்கள். மனிதர்களின் பற்கள் 200 முதல் 400 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையைத் தாங்கும். ஆனால் மீத்தேன் மூலம் உருவாகும் நெருப்பின் வெப்பம், 1,949 டிகிரி செல்சியஸ்

ஆகும். இதனை நம்மால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. டிராகன் அப்படி தாங்கினால் அதன் பற்கள் எரிந்துபோய் திரும்ப முளைக்கும் (Polyphyodont) ரகத்தைச் சேர்ந்தது என புரிந்துகொள்ளலாம். உதாரணம்: சுறா, யானை. இவற்றுக்கு பற்கள் இருமுறைக்கு மேல் விழுந்து முளைக்கின்றன.

காற்றில் ஹீலியம் தீர்ந்துபோனால் மக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.

உண்மை

ஹீலியத்தை நாம் சுவாசிப்பதில்லை என்பதால் பயம் வேண்டாம். ஹீலியத்தின் அளவு குறைந்தால் எம்ஆர்ஐ சோதனை, வெப்பவாயு பலூன், எல்சிடி திரைகள் ஆகியவற்றின் விலை கூடும் அவ்வளவுதான். ஹீலியம் வணிக முறையில் அமெரிக்காவிலிருந்து 80 சதவீதம் பெறப்படுகிறது. அணு உலைகளிலும், எம்ஆர்ஐ சோதனைகளில் காந்தங்களை குளிரூட்ட பயன்படுகிறது. நமது உலகில் இப்போதுள்ள ஹீலியம் வாயுவின் அளவு 0.0005 சதவீதம் ஆகும்.

பூமியின் மையப்பகுதி குளிர்ந்தால் நம் வாழ்க்கை முடிவுக்கு வந்துவிடும்.

உண்மை

உண்மை. பூமியின் மையப்பகுதி இரும்பு, லாவா

கலவை கொண்டு 6,093 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த வெப்பநிலை காலப்போக்கில் மெல்ல அதிகரித்து வருகிறது. இதன் விளைவாக பூமியிலும், அதற்கு வெளியிலும் உள்ள காந்தவிசை சிறப்பாக செயல்படுகிறது. பூமியில் நிலவும் வெப்பம் உயிர்கள் வாழ்வதற்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. பூமியின் மையப்பகுதி மெல்ல குளிரத்தொடங்கினால், பூமி சூரியப் புயல்கள், கதிர்வீச்சுத் தாக்குதல்களுக்கும் ஆளாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. வெப்பம் குறைவதால் பூமியில் நிறைய இடங்களில் இருள் படரத் தொடங்கும். நிலம் மெல்ல குளிர்ச்சியாகும் என்கிறார்கள் புவியியல் வல்லுநர்கள்.

ஸ்காட்லாந்தில் நாய்கள் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றன.

உண்மை

இந்த மர்மம் இன்னும் விடுவிக்கப்படவில்லை. ஸ்காட்லாந்தில் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த பாலம் ஒன்று உள்ளது. அதன் பெயர் ஓவர்டூன். இங்கு செல்லும் நாய்கள் கீழே குதித்து தற்கொலை செய்துகொள்கின்றன என்று கூறப்பட்டது. "'இதில் தற்கொலை என்பது மனிதர்களால் கூறப்பட்ட கருத்து. ஆனால் அங்கு சென்ற நீளமான மூக்கு கொண்ட மோப்பசக்தி அதிகமுள்ள நாய்கள் மட்டுமே கீழே எட்டிக்குதித்துள்ளன. பிற விலங்குகளின் வாசத்தை மோப்பம் பிடித்த நாய்கள் கீழே தட்டையான பரப்பு உள்ளது என தவறாக புரிந்துகொண்டு குதித்துள்ளன "என்றார் நாய்களின் குணங்களை ஆராய்ந்து வரும் ஆய்வாளர் டேவிட் சாண்ட்ஸ். இருண்ட, மேகங்கள் சூழ்ந்த, வறண்ட காலநிலை கொண்ட நேரங்களில்

நாய்கள் தற்கொலை செய்துகொள்வதாகவும், தீயசக்தியும் இதற்கு காரணம் என பல கருத்துகள் கூறப்படுகின்றன. இதுவரை 50க்கும் மேற்பட்ட நாய்கள் இந்த பாலத்திலிருந்து கீழே குதித்து இறந்துள்ளன.

காதலுக்கும் இதயத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு!

உண்மை

உணர்ச்சிகள், கருத்துகள் இரண்டுக்கும் அடிப்படை மூளைதான். காதலின் அடையாளமாக இதயம் மாறியதற்கு தொன்மை எகிப்தியர்களே காரணம். இதயத்திலிருந்து பல்வேறு ரத்த நாளங்களுக்கு ரத்தம் அனுப்பப்படுவதால், அனைத்து உணர்ச்சிகளுக்கும் மையம் இதயம்தான் என முடிவுக்கு வந்துவிட்டனர். பின்னாளில் இந்த கருத்துகளில் மாற்றம் வந்தாலும் மக்களின் மனதிலுள்ள நம்பிக்கையை மாற்ற முடியவில்லை. அட்ரினலின் சுரப்பால் நமக்கு ஏற்படும் எந்த வகை வலிமையான உணர்ச்சியானாலும் அதற்கு இதயம் லப்டப் என துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. எனவே, காதல் என்றால் இதயம் என உலகத்தினரே ஒருமனதாக ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டனர்.

இடதுகை பழக்கம் கொண்டவர்கள் புதுமைத்திறன் கொண்டவர்கள்.

உண்மை

உண்மையல்ல. உலகில் உள்ள பெரும்பாலான பொருட்கள் வலதுகைப் பழக்கம் கொண்டவர்களுக்காக உருவாக்கப்படுகின்றன. எண்ணிக்கையில் குறைவானவர்கள் எனபதால் இடதுகைப்பழக்கம் கொண்டவர்கள் நம்மை

ஆச்சரியப்படுத்துவது போல் தோன்றுகிறது. நமது மூளையின் வலதுபக்கம் உடலின் இடது பக்க செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளையின் இடது பக்கம் வலது பக்க உறுப்புகளை செயல்பட வைக்கிறது. ஒருவர் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் வேகம், செயல்படுத்துவது அடிப்படையில் புதுமைத்திறன் கொண்டவர் எனலாம். இடதுகையைப் பயன்படுத்துகிறார் என்பதன் அடிப்படையில் அல்ல.

நமது மூளையால் ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்க முடியும்.

உண்மை

நிஜமல்ல. நமது மூளை ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த முடியும். வேறு வேறு விஷயங்களை யோசிப்பது போல தோன்றினால், ஒன்றை முடித்துவிட்டு மற்றொன்றை வேகமாக யோசிக்கிறது என்று அர்த்தம். சிலர் வேகமாக யோசித்து முடிவெடுத்து செயல்படுவார்கள். சிலர் அதனை மெதுவாக செய்வார்கள் என்கிறார்கள் மூளை ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

உலகில் ஜோம்பிகள் உருவாவது சாத்தியம்தான்!

உண்மை

உண்மையல்ல. 1968ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஆங்கில

திரைப்படங்கள் வழியாக ஜோம்பிகள் பற்றி சிந்தனைகள் பேசப்படத் தொடங்கின. சாபம் அல்லது நுண்ணுயிரிகளின் தாக்குதல் காரணமாக ஜோம்பிகள் எனும் சதை தின்னும் கொடூர மனிதர்கள் உருவானதாக காமிக்ஸ்கள், சாகச நாவல்கள் கூறின. பூமியில் நிலவும் கடும் குளிர், அனல் வெயில், மழை, புயலுக்கு இவர்கள் தாக்குப்பிடித்து வாழ முடியாது. மூளை செயல்படாதபோது, உடல் உறுப்புகள் தன்னிச்சையாக செயல்படாது.

ஜோம்பிகள் பெரும்பாலும் தலையில் அதிகம் காயங்களோடு இருப்பதால், அவர்கள் நடந்துவருவது, ஒருவரைத் தாக்குவது சாத்தியமில்லை. நுண்ணுயிரிகள் தாங்கள் தாக்கும் உயிர்களில் குறிப்பிட்ட காலம் வரை இருக்கும். ஜோம்பிகள் நுண்ணுயிரி தாக்குதலால் இறப்பதற்கே வாய்ப்பு அதிகம். ஐம்புலன்கள் வேலை செய்யாது, செரிமானத் திறன்கள் இல்லை என்பதால் ஜோம்பிகள் பூமியில் உயிர்பிழைத்திருக்க வாய்ப்பு இல்லை.

அனைவருக்கும் சம ஊதியம் என்பது பாகுபாடுகளை ஒழிக்கும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. இந்தியாவில் இப்போதே சேமிப்பு முதலீடுகள் வீழ்ச்சியடைந்து அனைத்து மக்களும் அரசிடம் நிதியுதவி வழங்க கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மக்கள் செய்யும் பணிகளின் மதிப்புகளையும் உணராமல், அனைவருக்கும் ஒரே ஊதியம் என்று நிர்ணயிப்பது, சமூகத்தில் பதற்றத்தை ஏற்படுத்தும். திறனுடைய மக்கள் அனைவரும் தீவிரமான கவலையும், எதிர்காலத்தை பற்றிய பயத்தையும் கொண்டே வாழ்வார்கள்.

அரசின் அனைத்து துறைகளும் கடுமையான தேக்கத்தில் வீழும். முதலாளிகள் கிடைக்கும் பணத்தை பெரும்பாலும் பதுக்குவார்கள். இதனால் அரசுக்கு நியாயமாக கிடைக்கும் வரிவருவாயும் கூட கிடைக்காது. நாட்டில் ஊழலும் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. திறமை இருப்பவர்கள் அதைக் காட்டி அதிக ஊதியம் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லாதபோது அங்கு புதிய கண்டுபிடிப்புகளும் நடக்காது. சமூக, பொருளாதார, கலாசார அளவிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படவே வாய்ப்பு உள்ளது.

பேய்விளக்கு **(Ghost lights)** வெளிச்சத்தை வேற்றுகிரகவாசிவாசிகள் ஏற்படுத்துகின்றனர்.

உண்மை

உண்மையல்ல. வேற்றுகிரகவாசிகள் என்ற கருத்தே அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. அப்புறம் எப்படி அவர்கள் பேய்விளக்கு வெளிச்சத்தை ஏற்படுத்த முடியும்? காரில் வேகமாக சாலையில் செல்லும்போது, அதிலுள்ளவர்களுக்கு சாலையின் குறிப்பிட்ட இடங்களில் தானாக வெளிச்சம் தோன்றியது. இதனை பேய்விளக்கு வெளிச்சம் என்கின்றனர். அமெரிக்காவில் உள்ள ஓக்லஹாமா, டெக்ஸாஸ் ஆகிய நகரங்களிலும், உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் இந்த வெளிச்சம் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இந்த வெளிச்சம் தோன்றுவதற்கான காரணங்கள் அறிவியல்பூர்வமாக விளக்கப்படவில்லை.

வேகமாகச் செல்லும் காரின் விளக்குகள்தான், பார்ப்பவர்களுக்கு இயக்கமின்றி பேய்விளக்கு வெளிச்சமாக தோன்றுகின்றன என சிலர்

சொன்னாலும் அது நிரூபிக்கப்படவில்லை. வேற்றுகிரகவாசிகள், பேய், பூமித்தட்டு நகர்வு என பல்வேறு காரணங்களை இந்த வெளிச்சத்திற்கு காரணமாக மக்கள் சொல்லி வருகின்றனர்.

பௌர்ணமி நிலவு மனிதர்களின் மனநிலையைப் பாதிக்கும்

உண்மை

நிலவைப் பார்த்து ஊளையிடும் ஓநாய்கள்தான், இதைப்பற்றி, யோசிக்கவேண்டும். நாம் அல்ல. சூரியனிடமிருந்து ஒளியைப் பெற்று அதனை நிலவு பிரதிபலிக்கிறது. குளிர்ச்சியான நிலவு ஒளி ஒருவரின் மனநிலையை மாற்றும், குற்றச்செயல்பாடுகளைத் தூண்டும் என்று சிலர் கூறிவருகின்றனர். இந்தக் கூற்றுக்கு எந்த அறிவியல் ஆதாரங்களும் இல்லை. மூளையிலுள்ள திரவத்தின் மீது நிலவின் ஈர்ப்புவிசை செயல்படுகிறது என சொல்வது புனைவு நாவல்களுக்கு வேண்டுமெனில் நல்ல கருப்பொருளாக இருக்கும். உண்மையில் குற்றங்களுக்கும் நிலவொளிக்கும் எந்த தொடர்புமில்லை என்பது அறிவியலாளர்களால் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பயிற்சி உங்களை ஓர் துறையில் சாதனையாளராக மாற்றும்

உண்மை

ரோம் மன்னர் காலத்தில் இளைஞர்களுக்கு கூறப்பட்ட அறிவுரை இது. ஒருவர் பயிற்சி செய்வதால் குறிப்பிட்ட வேலையை அதிக தவறுகளின்றி செய்யமுடியும். ஆனால் அதில் சாதனையாளராக வருவார் என்பதற்கு எந்த அறிவியல் ஆதாரங்களும் இல்லை. "குறிப்பிட்ட

மணி நேர பயிற்சி என்பது ஒருவரை சாதனையாளராக்காது. அதற்கு அவரின் சிந்தனையே முக்கியக் காரணம்" என்கிறார் மிச்சிகன் பல்கலைக்கழக உளவியலாளர் ஸாம் ஹாம்பரிக். வயது, புத்திசாலித்தனம், இயல்பாகவே உள்ள தனித்திறன்கள் ஆகியவை இதில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

கோழி சூப் அனைத்து நோய்களையும் குணமாக்கும்

உண்மை:

வீட்டில் நீங்கள் சரியாக சாப்பிடமாட்டேன் என்பதற்காக இப்படி கூறியிருக்க வாய்ப்புண்டு. கோழி இறைச்சியுடன் காய்கறிகள் கொண்டு சூப் தயாரிக்கப்படுகிறது. உணவாக உடலின் பசியை தீர்க்கிறது. அடுத்தவேளை பசியைத் தூண்டுகிறது என்பதோடு சரி. அதற்காக அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கிறது என்று சொன்னால் அது பெரிய பொய். நோய் தீர்ந்துவிடும் என்று நம்பிக்கையோடு கோழி சூப்பை சாப்பிடுவது மனதை சீராக்கி பின்னர் உடலை ஆரோக்கியமாக்க வாய்ப்புள்ளது.

நம் உடலின் வெப்பம் தலை மூலமாக வெளியேறுகிறது

உண்மை:

தொப்பி விற்பவர்கள் இப்படிப்பட்ட புரளியை கிளப்பி விட்டிருப்பார்கள். உண்மையில் நம் உடலிலுள்ள தோல் மூலமே வெப்பம் அதிகமாக வெளியேறுகிறது. ஒட்டுமொத்த உடல் வெப்பம் தலை மூலமாக வெளியேறும் அளவு 7 முதல் 10 சதவீதம்தான். எனவே பயப்படாதீர்கள்.

சாக்லெட்டுகளை சாப்பிட்டால் முகத்தில் பருக்கள் ஏற்படும்

உண்மை

உண்மையல்ல. தோலிலுள்ள வியர்வைத்துளைகள் அடைக்கப்படுவதால் பருக்கள் தோன்றுகின்றன. தோலில் பல்வேறு வேதிப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் இப்பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதுபற்றி நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் சாக்லெட்டுகள் வழங்கப்பட்டவர்களுக்கும், போலியான சாக்லெட்டுகள் வழங்கப்பட்டு சாப்பிட்டவர்களுக்கும் உடலில் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை.

சர்க்கரையை விட இயற்கையான தேனைப் பயன்படுத்துவதே ஆரோக்கியமானது.

உண்மை

உண்மையல்ல. சர்க்கரைக்கு மாற்றாக தேனை நீங்கள் அனைத்து உணவுப்பொருட்களிலும் பயன்படுத்த முடியாது. அதன் விலை, திரவத்தன்மை, கலோரி முக்கியமான காரணம். பழங்கள், தேன் ஆகியவற்றிலுள்ள சர்க்கரையும், மிட்டாய்கள், பிஸ்கெட்டுகளிலுள்ள சர்க்கரையும் ஒன்றுதான். இதில் வேறுபாடு என்பது செயற்கையான இனிப்பு, அதன் கலோரி ஆகிய அம்சங்கள்தான். எனவே, தேன் சர்க்கரையை விட ஆரோக்கியமானது என்று கூறமுடியாது என்கிறார்கள் உணவு வல்லுநர்கள்.

சுறாக்கள் வெகுதொலைவிலிருந்தாலும் ரத்த வாசனையை கண்டுபிடித்துவிடும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. சுறாக்களின் மோப்பசக்தியை பிரமாண்டமாக்கி சொல்லுகிறார்கள். . நீச்சல் குளத்தில் ஒரு சொட்டு ரத்தம் விழுந்தால், சுறா அதனை தன் மோப்பத்திறன் மூலம் எளிதாக கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆனால் கடலின் தன்மை வேறு. அங்கு இதுபோல கண்டறிவது சாத்தியமல்ல.

ஒருவரின் கையெழுத்திற்கும் குணத்திற்கும் தொடர்புண்டு!

உண்மை

உண்மையில் ஒருவரின் ஆளுமைக்கும் அவரின் கையெழுத்திற்கும் எந்த சம்பந்தமுமில்லை. வெற்றிபெற்றவர்களின் கையெழுத்தை ஆராய்ந்து சிலர் ஜோதிடம் சொல்லி சம்பாதிப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஏற்படுத்திய மூடநம்பிக்கை இது. கையெழுத்தை ஆராய்ந்து பலன்களைச் சொல்லும் பழக்கம், 19ஆம் நூற்றாண்டில் பிரெஞ்சு கத்தோலிக்கர்களிடையே உருவானது. இத்துறைக்கு கிராபாலஜி **(Graphology)** என்று பெயர். அமெரிக்க உளவியலாளர்கள், கையெழுத்தை ஒருவரின் குணநலன்களோடு தொடர்புபடுத்துவது மூடநம்பிக்கை என்பதை வலியுறுத்தி **50** கிரேட் மித்ஸ் ஆப் பாப்புலர் சைக்காலஜி என்ற நூலை எழுதியுள்ளனர்.

ஆப்பிரிக்காவிலிருந்துதான் கருப்பின அடிமைகள் உலகம் முழுக்க பரவினார்கள்

உண்மை

ஆப்பிரிக்கா என்பது ஓர் நாடு என சிலர்

நினைப்பது போலவே இதுவும் தவறான நம்பிக்கை. ஆப்பிரிக்க கண்டத்திலுள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் கருப்பினத்தவர்கள் விற்கப்படவில்லை. அதன் மேற்குப்பகுதியிலிருந்துதான் கருப்பினத்தவர்கள் அடிமை வணிகம் தொடங்கியது. தங்கம் தேடி ஆப்பிரிக்காவிற்கு சென்ற போர்ச்சுக்கீசியர்கள் 1442ஆம் ஆண்டு தங்கள் நாட்டிற்கு பத்து ஆப்பிரிக்க அடிமைகளை கொண்டு சென்றனர். பின்னர் நாற்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர்கள் கானாவில் எல்மினா எனும் அடிமைகள் விற்குமிடத்தை தொடங்கினர். அங்கு அடிமைகள் விற்பனையோடு, தங்கம், யானைகளின் தந்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு பொருட்கள் விற்கப்பட்டன. 1619ஆம் ஆண்டுவாக்கில் ஐரோப்பியர்களால் லட்சக்கணக்கான ஆப்பிரிக்கர்கள் அமெரிக்காவிற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டனர்.

பயிற்சி ஒருவரை முழுமையாக்கும்

உண்மை:

உண்மையல்ல. நீங்கள் சரியானமுறையில் பயிற்சி செய்கிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்தே இந்த நம்பிக்கை நிறைவேறும். தினசரி செய்யும் விஷயங்களை ஆராய்ந்து பார்த்து அதில் கிடைக்கும் பயன்களைக் கணக்கிட்டால் மட்டுமே பயிற்சி உதவும். இல்லையெனில் பயிற்சி வீண்தான். நியூயார்க் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த உளவியலாளர் கேரி மார்க்கஸ், இசை கற்பது பற்றிய ஆராய்ச்சியை செய்தார். இதுபற்றி கிடார் ஸீரோ (*Guitar Zero: The New Musician and the Science of Learning*) என்ற நூலை எழுதினார். 38 வயதில் கிடாரைக் கற்கத் தொடங்கியவர், சரியான ஆழ்ந்து செய்யும் பயிற்சி மூலம் ஒருவர் வல்லுநர் ஆகலாம் என்று கண்டறிந்தார்.

ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு விஷயங்களைச் செய்வது ஒருவரின் திறனைக் கூட்டும்.

உண்மை

உண்மையல்ல. ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்வது சிறப்பானதுதான். ஆனால் அதன் தரம் எப்படியிருக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். எது அப்போதைக்கு முக்கியமான வேலையோ அதனை சரியாக செய்துமுடிப்பது அவசியம். ஒரேநேரத்தில் பல்வேறு வேலைகளை ஏற்றுச்செய்வது அனைத்தையும் முடிக்கவேண்டுமே என்ற பதற்றத்தையே ஏற்படுத்தும். திறனைக் கூட்டாது.

வேலைகளை எழுதி வைத்துக்கொண்டால் அவற்றை எளிதாக செய்துவிடலாம்.

உண்மை

உண்மையல்ல. எழுதி வைத்துக்கொள்வது நினைவுபடுத்திக்கொள்ள உதவலாம். இதுதொடர்பான ஆய்வில், பணிகளை எழுதி வைத்தவர்கள் அப்பணிகளை சரிவர செய்யமுடியாமல் திணறினர். ஆனால் காலவரம்பு இல்லாமல் தன்னால் செய்யமுடியும் என்று நம்பி பணிகளைச் செய்தவர்கள் வேகமாக அதனை செய்து முடித்திருந்தனர். எழுதிவைப்பது தவறல்ல. அதனை செய்துமுடிக்கும் திறனும் உழைப்பும் உங்களுக்கு அவசியத் தேவை. அப்போதுதான் பணி சிறக்கும்.

கருவி அல்லது தொழில்நுட்பம்தான், ஒருவரை திறமையானவராக மாற்றுகிறது.

உண்மை

உ்ண்மைலல்ல. லியனார்டோ டாவின்சி காலத்தின் இன்டர்நெட் இல்லை. அதற்காக அவர் ஓவியராக புகழ்பெறவில்லையா? அறிவியல் புனைகதை எழுத்தாளரான ஐசக் அசிமோவ், தன் வாழ்நாளில் 500 நூல்கள் எழுதியவர். அத்தனை நூல்களையும் தட்டச்சு எந்திரம் மூலமே எழுதினார். பணிகளை எளிமையாக்குவதற்கான கருவியாக தொழில்நுட்பங்களையும், கருவிகளையும் கூறலாம். ஊக்கமும் உழைப்பும் இருந்தால் போதும், தொழில்நுட்பம் இருந்தாலும் இல்லையென்றாலும சாதனைகளை படைக்கமுடியும். தொழில்நுட்பம் என்பது பணிகளை செய்வதற்கான நுட்பமான வழி அவ்வளவே. அதை எப்படி பயன்படுத்துவது என்பது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.

ஒருவர் காலையில் நேரமே எழுவது உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கும்

உண்மை

அதிகாலையில் நேரமே எழுந்து வேலைகளை செய்யத் தொடங்கினால் பிறரை விட உங்களுக்கு சிலமணி நேரங்கள் கூடுதலாக கிடைக்கும். அதிலும் நீங்கள் சிறப்பாக செயல்பட்டு உற்பத்தி திறனை அதிகரிப்பது என்பது உங்கள் சாமர்த்தியம். மாணவர்கள் காலையில் நேரமே எழுந்தால் பாடங்களை படிக்கவும், உடற்பயிற்சி செய்யவும் நேரம் கிடைக்கும். மற்றபடி ஒருவரின் உற்பத்தித்திறன் என்பது தனிநபர்களைப் பொறுத்து மாறுபடும் என்கிறார் தி புரக்டிவிட்டி

புராஜெக்ட் (The Productivity Project) நூலாசிரியர் கிறிஸ் பெய்லி.

நன்றி!